મુદ્રક : શ્રી નવીનચંદ્ર પોપટલાલ પરીખ
મુદ્રણ સ્થાનઃ-
ધી ડાયમંડ જ્યુબિલી પ્રિન્ટીંગ પ્રેસ.
સલાપોસ રોડ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૧

## પ્રકાશક તથા પ્રાપ્તિ સ્થાન

(૧) વિશ્વ અભ્યુદય આધ્યાત્મિક ગ્રંથમાળા વતી
કુમારી **રંજનદેવી સૌ. શ્રોફ**
મહેતા બિલ્ડીંગ, બીજે માળે,
૧૨ મો રસ્તો, ખાર, **મુંબઈ–૫૨.**

(૨) **શ્રી. નારાયણભાઈ જે. પટેલ**
પ્રિન્સિપાલ : વિશ્વ વિદ્યાલય (હાઈસ્કૂલ)
ન્યુ સિવિલ રોડ, અસારવા, **અમદાવાદ–૧૬**

(૩) **સુરજબેન ડી. વોરા**
C/o, મધુસૂદન ડી. વોરા
અરૂણોદય મિલ્સ,
**મોરબી,** ( સૌરાષ્ટ્ર )

પ્રથમાવૃત્તિ : ] સને ૧૯૭૫ : માર્ચ [ પ્રત : ૫૦૦

# સમર્પણ

શારીરિક, માનસિક, રોગોના નિવારણાર્થે તથા આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે શ્રદ્ધાપૂર્વક આ પુસ્તકનું વાંચન, મનન કરી સ્વવિકાસ સાધનાર આત્મ બંધુઓ તથા આત્મ ભગિનીઓને ।।

# અનુક્રમણિકા

## બીજો ભાગ

## ત્રીજો ભાગ

# પ્રકાશકના બે બોલ

સમસ્ત વિશ્વના જીવો પરત્વે કરુણા ધરાવનાર જૈન આગમ શાસ્ત્રના ઊંડા અભ્યાસી, તત્ત્વજ્ઞ, અધ્યાત્મરસલીન, સર્વ વિરતિ "શ્રી વિશ્વશાન્તિ ચાહક"નો અધિક પરિચય કરાવવાની તો જરૂર નથી, છતાં એટલુ જાણવુ આવશ્યક છે કે તેઓએ પોતાનું સમસ્ત દીક્ષાર્થી જીવન આત્મસાધનામાં વિતાવી, નિવૃત્તિક્ષેત્રે બિરાજી, યોગ સાધનામા તલ્લીન રહી, બહુધા એકાંતપણે, લોકસંસર્ગથી દૂર રહી, આત્માનુભવની ઉચ્ચ કક્ષાએ પહોચી, સમ્યગ્ દર્શનની પ્રાપ્તિ કરી, વિશ્વનુ સાચું સ્વરૂપ સમજી, સ્વસ્વરૂપનો આનદ ચાખ્યો છે અને એમાં જ તલ્લીન રહેવા ઇચ્છે છે. પરંતુ જ્ઞાની પુરુષો ફક્ત સ્વનું કલ્યાણ કરીને જ કર્તવ્યની સમાપ્તિ સમજતા નથી પરંતુ પરના કલ્યાણની પણ એટલી જ તાલાવેલી એમના હૈયામા હોય છે એવી ભાવનાથી પ્રેરાઈને જ બંધનમુક્તિ રહસ્ય, પરમાત્મપ્રકાશ, ઉત્થાન યાને ભાગ્યનું નવનિર્માણ, સમ્યગ્ સાધના, યોગસાર, જીવનસંજીવની, યોગદર્શન અને યોગસમાધિ વગેરે પુસ્તકોનુ પ્રકાશન થયું છે. આ પુસ્તક "**વિચારશક્તિનો અદ્ભુત પ્રભાવ**"મા પણ પોતાના વિચારોથી માનવ ઉત્થાન અને પતન કરે છે. તેનો ચિતાર સહ નિકૃષ્ટ વિચારોથી અને માનસિક સ્થિતિમાં વિકારો પ્રવેશ કરે તેથી કેવા કેવા ભયંકર રોગો થાય છે, અને પ્રેમ, દયા, કરુણા, અને નિઃસ્વાર્થ વિચારોથી રોગમુક્તિ વગેરેનું વર્ણન કરવામા આવેલ છે. વાચક જો સહૃદયતાપૂર્વક આ પુસ્તકને વાંચી, વિચારી, મનન કરીને સ્વજીવનમાં તેનુ આચરણ કરે તો તે સ્વાસ્થ્ય સહ માનસિક સુખ, શાન્તિને પ્રાપ્ત કરીને પોતાનો વિકાસ સાધી, માનવ જીવનમાં દિવ્યતા પ્રગટાવી આ લોક પર લોકને સુખપ્રદ બનાવવા સમર્થ બને તે નિર્વિવાદ સત્ય છે વિશેષ તો એ પુસ્તક વાંચવાથી અનુભવે સમજાશે. હાથ કંકણને આરસીની શી જરૂર ! !

**લિ. કુમારી રંજનદેવી જૈન**

# સાભાર ધન્યવાદ

આ પ્રકાશન પ્રગટ કરવામાં જે જે ધર્મપ્રેમી બહેનો તથા બંધુઓએ આર્થિક, પ્રત્યક્ષ, પરોક્ષ સહકાર આપેલ છે તે સર્વનો હાર્દિક ધન્યવાદ સહ આભાર માનવામા આવે છે. આ પુસ્તકનુ જે મૂલ્ય રાખેલ છે, તે પણ જ્ઞાન ખાતેજ વ્યય થશે. મતલબ કે આવા આધ્યાત્મિક પુસ્તકો પ્રગટ કરવામા જ તેનો સદુપયોગ થશે એ ભાવના હૃદયે વસેલ છે. માટે ગુણશીલ મહાનુભાવો આ પ્રકાશનને આનંદભેર અપનાવી શારીરિક, માનસિક તથા આધ્યાત્મિક તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરીને સ્વવિકાસ સાધશે, એ જ મંગલ કામના હૈયે રાખી વિરમું છું.

પ્રેસ માલિક શ્રી નવીનચંદ્રભાઈએ જે ખંત, લાગણી અને ધાર્મિક પ્રેમ સહિત, સેવાભાવે સુદર અને શુદ્ધ છાપકામ કરીને સેવા બજાવી છે તે બદલ તેમનો હાર્દિક ધન્યવાદ સહ આભાર માનવામા આવે છે. ભવિષ્યમા પણ પ્રસગ આવ્યે એવા જ પ્રેમ અને ભક્તિભાવ સહિત સેવા કરવા તત્પર રહેશે એવી આશા સેવીએ છીએ.

વિશ્વ વિદ્યાલય (અસારવા, અમદાવાદ) ના પ્રિન્સિપાલ શ્રીયુત પરમાર્થી નારાયણભાઈ જે પટેલ જેમણે આ પુસ્તક છાપવાના સર્વ કામની જવાબદારી લઈને દરેક કાર્ય કાળજીપૂર્વક, ખત અને ધર્મપ્રેમથી સેવાભાવે કરેલ છે તે સેવા, જે અભેદ ભાવે તેમણે બજાવી છે તેનું વર્ણન થઈ શકે તેમ નથી. તેઓ આવા પરમાર્થિક કાર્યો કરીને ઉત્તરોત્તર સ્વવિકાસ સાધે તેઓએ જે સેવા નિઃસ્વાર્થ ભાવે કરી છે તે માટે તેમનો હાર્દિક ધન્યવાદ સહ આભાર માનવામાં આવે છે.

લિ. કુમારી રંજનદેવી જૈન

# આત્મ કથન

લેખકનો જન્મ એક મહાન સાધુ ચરિત્ર પુરુષને ત્યાં થયો હતો. તેઓ એક આત્મસાક્ષાત્કાર કરેલ મહાત્મા હતા પ્રારબ્ધ યોગે સંસારી હોવા છતાં ઉત્કૃષ્ટ કોટીનુ સાધુ જીવન અનાસકત ભાવે ગુ વતા હતા. તેઓ બધાને આત્મ ભાવે જોતા હતા. કોઈ તેમના ખિસ્સામાથી કે અન્ય રીતે રકમ વગેરે લઈ જાય તો કહેતા કે તે પણુ આપણો આત્મ બધુ છે, તેને જરૂર હશે તેથી લઈ ગયો. તેઓ તેના પ્રત્યે કોઈ દિવસ અપશબ્દ બોલતા નહિ કે દુર્ભાવ થતો નહિ બધા લોકો તેમને સાધુ કહીને જ સબોધન કરતા મુબઈમાં ચોપાટીના સમુદ્ર કિનારે ઘણીવાર રાત્રે જઈને ધ્યાન મગ્ન થતા, તો તેઓની પાઘડી કે બીજા વસ્ત્રો કોઈ ઉઠાવીને લઈ જતુ. ઘેર આવે ત્યારે કોઈ પૂછે તો કહેતા કે આપણો ભાઈ જ લઈ ગયો છે ને ! તેમા શું ? તે ઉપયોગ કરે કે આપણે. બધાનો આત્મા એક જ છે ને ? આમ 'વસુધૈવ કુટુબકમ્'ની ભાવનાથી જીવન વ્યતીત કરનાર મહાપુરુષ હતા એવા સચ્ચરિત્ર મહાત્માને ત્યા લેખકનો જન્મ થયેલ હોવાથી વાસ્તવિક રીતે સારા સંસ્કાર મળેલ હોય તે સ્વાભાવિક જ છે આપણા જીવનમા પૂર્વજન્મના, વર્તમાન જીવનના અને માતાપિતા તરફથી વારસાગત મળેલ આમ ત્રિવિધ સસ્કારો કામ કરે છે. તેથી લેખકનુ જીવન બાલ્યકાળથી જ ઉચ્ચ સંસ્કારવશાત્, ઉચ્ચ આદર્શોની મનોમન મનોરથમાળાની ગૂંથણી કરતુ હતુ અર્થાત્ મનોમય રચના કરતું હતું. એમ મનોરથની મનોમાળામા રાચતુ જીવન વ્યતીત થતુ ગયું, પણુ જ્યારે આદર્શને સાકાર કરવાનો સમય આવ્યો ત્યારે ધારેલ પરિણામ કરતાં ઊલટું જ પરિણામ દષ્ટિ ગોચર થયું. મનના આશાના મિનારા તૂટતા હોય તેમ લાગવાથી આશાના ઝૂલે ઝૂલતું મન નિરાશાના સાગરમા ગોથા ખાવા લાગ્યું. સંસાર તો એક સંગ્રામ ભૂમિ છે ને ! અને ત્યાં પોતાના આદર્શ ખાતર

ઝઝૂમવુ જ રહ્યું. જે ઉચ્ચ આદર્શને સેવે તેણે આદર્શની સાથે પોતાની ઇચ્છાશક્તિને કેળવવી જ રહી. અને એ ઇચ્છાશક્તિના બળ વડે પોતાના ધ્યેયની સિદ્ધિ અર્થે સંગ્રામ ખેડવો જ રહ્યો. પણ અજ્ઞાનતા વશ માનવો ઉચ્ચ આદર્શોને મનોમય રચે છે અને થોડી પ્રતિકૂળતા આવવાથી તે ઇચ્છાશક્તિના અભાવે નાસીપાસ થઈને હતાશ થઈ જાય છે. આ ભૂલ કંઈ જેવી તેવી નથી પણ અબોધતાથી તે જાણી શકાતી નથી. ઇચ્છા શક્તિ વિહોણા આદર્શો તે મનોતરંગ જ છે. તે માનવને હતાશ અને નિરાશ બનાવી દે છે. તેમ લેખકના જીવનમાં પણ એવુ જ બન્યું. અને નિરાશા એ જે મનોબળ હોય તેને પણ દુર્બળ કરનાર વસ્તુ છે. નિરાશાની સાથે ચિંતા જે તેની બહેન છે તે તો સાથે જ રહેવાની. જેમ જેમ મનોબળ નિર્બળ બને તેમ તેમ ભય પણ મનમા વાસ કરવાનો જ. જ્યારે ઉપરોક્ત નિરાશાદિ વિકારો મનોમંદિરમા પ્રવેશ કરે છે અને મન વિકારો યુક્ત અને રોગી બને ત્યારે શરીર કયાથી સ્વસ્થ રહી શકે ? ન જ રહી શકે. તેથી માનસિક વિકારોને કારણે શારીરિક અને માનસિક અનેક રોગોનો ઉપદ્રવ શરીરમા થયો. સંઘરણી, પેટની તકલીફ, જીર્ણજવર, ક્ષય, હિસ્ટીરિયા એવા રોગો મનની નિરાશા અને મનોવિકારોને લીધે ઉત્પન્ન થાય છે હિસ્ટીરિયા માટે તો ખાસ ડૉકટરોની આજ સલાહ હતી કે આનંદમા રહેવુ. પણ નિરાશ બનેલ મન હમેશા ચિંતાતુર રહેતું. તે કંઈ કોઈના કહેવાથી આનંદમાં રહે ખરુ ? આદર્શ તો આદર્શની જગ્યાએ રહ્યો પણ આ તો ઊલટુ માનસિક અને શારીરિક અશાતિનો ભોગ બનવુ પડ્યું. આ છે શક્તિ વિનાના મનોરથોની દશા ! શક્તિ વિના ભક્તિ બની જ ન શકે. ભક્તિ એટલે ઉપાસના. અને તે માટે આત્મભોગ આપવો જોઈએ. આત્મભોગ વિના કોઈ યોગ સંભવે ખરો ? નહિ જ. જીવનનું નાવ આમ આશા નિરાશાના સમુદ્રમાં ઝોલા ખાતું હતું, પણ કયાય કિનારો ન દેખાતાં મન વધારે ને વધારે દુઃખી અને ચિંતાતુર રહેવા લાગ્યું. કહ્યું છે કે 'શારીરિક

રોગની દવા મળે પણ માનસિક રોગની શી દવા ?' મનના રોગની દવા તો જ્ઞાનીઓ પાસે મળે. અને જ્ઞાનરૂપી ઔષધ વડે માનસરોગ નિર્મૂળ બને. તે સિવાય તેનો કોઈ બીજો ઉપાય જ નથી. મનોવિકારોને વશ થવુ તે કંઈ બુદ્ધિમાનનુ લક્ષણ નથી. પણ આજ એ વાત સમજાઈ રહી છે પરંતુ ત્યારે અજ્ઞાન જન્ય ભ્રાન્તિવશાત્ એવુ કંઈ જ સમજાતું ન હતુ. આવી જ રીતે મનોબળના અભાવે કેટલીક બહેનો આવા અનિષ્ટ વિચારોનો ભોગ બનીને રોગગ્રસ્ત બનતી હશે અને કેટલાક પુરુષો પણ મનોદુર્બળતાથી ચિંતિત કાર્ય ન બનવાથી શારીરિક અને માનસિક અનેક રોગોથી પીડાતા જ હશે. તેવા મારા આત્મબંધુઓ અને આત્મભગિનીઓને કંઈક જ્ઞાન સહ સ્વજીવનનો વિકાસ કરવાની તક મળે તે કારણે તથા આત્મભાવવાળા સાધક ભાઈઓની વિનંતીને માન આપીને આ કંઈક **લખાઈ રહ્યું છે.**

## નવું વિકાસમય જીવન

ઉપરોક્ત રીતે લેખકની જીવન નાવ અજ્ઞાન અંધકારના ભર દરિયે ઝોથા ખાઈ રહી હતી. તેવામા ઈશ્વરની અસીમ કૃપા વડે અને પૂર્વપુણ્યોદયે વિચારશાસ્ત્ર અને માનસશાસ્ત્રના પુસ્તકો વાચવાનો સુયોગ સાપડયો. તેના વાચન, મનનથી પોતાની ભૂલો સમજાઈ કે હું મહાન ભ્રાન્તિને વશ થઈ મહામૂલા માનવ જીવનને વેડફી રહી છુ. મારી પોતાની રચેલી કનિષ્ટ વિચારધારા રૂપી જાળામા કરોળિયાની જેમ હું જ ફસાઈ ગઈ છુ અને દોષ બીજાને આપી રહી છુ. મારા અશુભ કર્મનુ આ પરિણામ છે, તે જો હું શુદ્ધ અને શુભ વિચારોનો આશ્રય લઉં તો હમણા જ વિદ્યુત ગતિએ દૂર થઈ જશે. દુઃખ માત્રનુ કારણ મને ત્યારે જ સમજાયુ કે કોઈ પણ પ્રકારનુ દુઃખ કેમ ન હોય તે અજ્ઞાનથી અને મનોદુર્બળતાથી જ ફાલેફૂલે છે અને તેને નષ્ટ કરવાનો ઉપાય માત્ર વિવેકસહ શુભ વિચારો અને શુભાચરણ જ છે. ખાસ તો મનને જ શુભ વિચારોમા લીન રાખવાની

જરૂર છે બધા જ નિકૃષ્ટ વિચારોને માટે મનોમંદિરના દ્વાર બંધ કરવા જોઈએ. આવુ વિજ્ઞાન થતા જ તેનો તત્કાળ અમલ કરવાનું શરૂ કર્યું. ઉત્સાહ અને આશા સહ અભ્યાસ કરવાથી ધાર્યા કરતા તત્કાળ સુફળ આવ્યા. ભય, ચિંતા, નિરાશા વગેરે ને મનોમંદિરમાથી દૂર કર્યાં અને આત્મવિશ્વાસથી આગે કૂચ કરી. અને 'મન સુધર્યું' કે જગ સુધર્યું'' એ કહેવત અનુસાર તન, મન, સ્વસ્થ થયા અને જીવન પ્રગતિશીલ બન્યું. વિચારશાસ્ત્ર અને માનસશાસ્ત્રના અભ્યાસ પછી પ્રભુની કૃપાથી આધ્યાત્મિકશાસ્ત્રો વાચવા મળ્યા; તેથી આત્મ વિદ્યા સબંધી જ્ઞાન લાધ્યું અને ત્યાર પછી ધ્યાન યોગનો અભ્યાસ કરીને જે પ્રગતિ સાધી તે અવર્ણનીય છે. પ્રથમ ભાગમાં લખેલ છે કે, 'હુ પામરમા પામર જીવન જીવતી હતી અને તેમાથી પ્રભુતા તરફ પ્રગતિ કરી.' પણ પ્રભુતા તરફ પ્રગતિ એટલે શું? એટલે એ જાણવાનું છે કે આ જન્મ માનવને એ માટે મળ્યો છે કે તે આ જન્મમાં જ આત્મસાક્ષાત્કાર કરીને માનવ જીવનની સાર્થકતા કરે. માનવ જ્યારે કુદરતને સન્મુખ રાખી તેની આજ્ઞા પ્રમાણે ચાલે છે તો તે ખરેખર ધન્ય બની જાય છે અને આ વાત જીવનમા બનેલ છે. પ્રભુ કૃપાએ એ સુદર યોગ મળ્યો છે અને જીવન ધન્ય બન્યું છે. પ્રભુનો સાક્ષાત્કાર એ જ મહાન નિધિ છે. તેનાથી આગળ સાધકને કંઈ જ પ્રાપ્ત કરવાનું રહેતું નથી. જ્યારે સાધક પર પ્રભુ કૃપા થાય છે ત્યારે સાધકનું જીવન ધન્ય બની જાય છે. જે એક સાધક માટે બને છે તે કા બધા માટે ન બની શકે? જરૂરથી બની શકે. જો સાધક સમજીને વિવેકથી પ્રભુને અનુકૂળ રહી સ્વાર્થથી પર થાય અને શુભ તથા શુદ્ધ વિચારો દ્વારા માનસક્ષેત્રને સુધારે તો જરૂર તે આત્મવિશ્વાસુ બની પોતાની આત્મશક્તિને વિકસીત કરી ઈષ્ટની સિદ્ધિ સહ માનવ જીવનની સાર્થકતા કરી શકે એ મારો સ્વાનુભવ છે. પણ તેણે વિવેક દ્વારા એ જાણવુ જરૂરી છે કે કેવા વિચારો કરવા અને કેવા વિચારો ન-કરવા. આપણે ખરાબ વિચાર તેને જ કહીએ છીએ કે કોઈને

મારવાના, લૂંટવાના વગેરે વિચારો ન કરવા અને તે પ્રમાણે ઘણા જીવો તેવા વિચાર નહિ જ કરતા હોય; પણ તેટલાથી પૂરતુ નથી. હિંસાનો વિષય સૂક્ષ્મ છે અને તેનો સંબંધ સ્વાર્થભાવ પર રહેલો છે તેથી સ્વાર્થવૃત્તિનો જ જે વડે ઉચ્છેદ થાય તેવો અભ્યાસ કરવો રહ્યો. માનવના દુઃખનુ કારણ સ્વાર્થવૃત્તિને જ આભારી છે. માટે માનસ ક્ષેત્રમા જે જે વિચારો સ્વાર્થભાવને પોષણ કરનાર હોય તેને દૂર કરી પરમાર્થ પોષક વિચારો કરવાનો અભ્યાસ કરવો જરૂરી છે. ભય, શંકા, ચિંતા, શોક, નિરાશા એવા વિચારો પણ આત્મ વિશ્વાસના અભાવે અથવા કુદરત પર કે કર્મ પર કે પ્રભુ પર અવિશ્વાસને લઈને જ તેવા વિચારો મનોમંદિરમાં પ્રવેશ કરીને જીવન ગાડીને ખતરામા ધકેલી દે છે. એવા બધા વિચારોને પણ મનોમંદિર-માંથી પોતાના અંતર મનનુ નિરીક્ષણ કરીને દૂર કરવાની જરૂર છે; તો જ જીવન ધન્ય બને. માટે સર્વથી પ્રથમ વિચારોને વિવેક વડે પીછાણવા અને ત્યાર પછી પરિશ્રમપૂર્વક જે દોષજનક જણાય તેને દૂર કરવા અને તેના પ્રતિપક્ષી સદ્‌ગુણોના વિચારોને મનોમંદિરમાં સ્થાન આપવું આવો અભ્યાસ એકાતમા પ્રતિદિન ઓછામાં ઓછો એક કલાક તો અવશ્ય કરવો જોઈએ. સાથે વ્યવહારમાં પણ આચર-વાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. પ્રિય વાચક ! જો તારે સુખી થવુ હોય, આ લોક પરલોક બન્નેને સુધારવા હોય, જીવનને ધન્ય બનાવવા સહ સાર્થક કરવુ હોય તો જરૂરથી આ લેખમાંથી સામગ્રી પ્રાપ્ત કરીને કાર્યરત બનજે, તો જરૂર જીવન સાર્થક બનશે ને બનશે જ ! ! અને એટલા માટે જ આ યત્કિંચિત જીવનીનુ આલેખન આલેખાયું છે. શિવમસ્તુ સર્વ જગતાયઃ ! !

લિ વિશ્વ શાન્તિ ચાહક

---

# પ્રસ્તાવના

## આત્મસંદેશ

તમારામા ગુપ્તપણે રહેલ આત્મશક્તિની ભાવનાને વારંવાર કરો અને તમારા આત્મબળને જાગૃત કરો, "તમે જેવા વિચારો કરો છો તેવા બનો છો" બુદ્ધિપૂર્વક અને નિખાલસપણે આત્મપ્રકાશને પ્રગટ કરીને આપણે આપણા હૃદયની અંતરના વાતાવરણને આશાનો સંદેશ આપીને ઉજમાળીએ છીએ. ભવિષ્ય તમારી આગળ પથરાઈને પડ્યું છે તેને બગાડવુ કે સુધારવુ તે તમારી ઇચ્છા પર નિર્ભર છે. આત્મવિશ્વાસ વડે અન્ય માનવો, ઘટનાઓ અને પરિસ્થિતિઓ પર તમારું સ્વામિત્વ સ્થાપો. જીવનના બધાં જ નકારાત્મક અને જીવનને રૂંધતા વિચારો, આપણી આપણા વિશેની ગેરસમજણો અને ગૂંચવણોનુ જ પરિણામ હોય છે. તમે તમારામાથી દ્વેષ, ક્રોધ, લોભ, સ્વાર્થપણું જેવા થોડાક દોષોને શોધી કાઢો અને તેને દૂર કરીને તેને સ્થાને પ્રેમ, વિશ્વાસ, હૃદયની વિશાળતા, નિઃસ્વાર્થ પ્રેમ જેવા દિવ્ય ગુણોને સ્થાપો તો તમને જણાશે કે પહેલાના કરતા તમે ખૂબ જ સુખી, શાત અને ઉન્નત બનેલ છો. માણસ જેવુ વિચારે છે તેવો તે બને છે. સતત સદ્‌વિચારોથા ગમે તેવી પરિસ્થિતિ બદલી શકાય છે. જરૂર છે પ્રબળ પુરુષાર્થની. જ્યારે તમે એ વાતને સ્વીકારી લેશો કે તમારા સ્વાર્થથી જ દુઃખ ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે તમે સ્વર્ગના દ્વાર સમીપ પહોચી જશો. પણ જ્યા સુધી તમે એવા ભ્રમમાં રહેશો કે અન્યના સ્વાર્થથી તમને દુઃખ થાય છે કે થયું છે તો તમે તમારા પોતાના જ હાથે તૈયાર થયેલા કારાવાસમા બંદી બની જશો.

---

# વિચાર શક્તિનો અદ્‌ભુત પ્રભાવ

## (શારીરિક માનસિક રોગો તથા દુર્વ્યસનોથી મુક્ત થવાના પ્રયોગો)

## ભાગ–૨ જો

### ૧

### માનસોપચાર અને મનસ્તત્ત્વ–વિશ્લેષણ

આજકાલ એવા એવા રોગો ઉત્પન્ન થઈ રહ્યા છે કે મોટા મોટા ડૉકટરો અને વૈદ્યો પણ નિદાન કરવામાં હેરાન પરેશાન થઈ જાય છે. વર્તમાન સમયના સર્વાંગપૂર્ણ નિદાનોના સાધનો દ્વારા પણ સારી રીતે રોગોનો નિર્ણય થઈ શકતો નથી અને રોગી નિરાશાનો અનુભવ કરે છે. વાસ્તવમાં રોગીઓના રોગનું મૂળ કારણ એનું મન જ હોય છે. મનની પરીક્ષા કરવા માટે કોઈ ભૌતિક સાધન કામ લાગતા નથી. એ માટે હવે અમેરિકા અને પશ્ચિમના રાષ્ટ્રોના વિશ્વ–વિદ્યાલયોમાં મનસ્તત્ત્વ વિશ્લેષણ ( Psycho–Analysis ) ન જાણવાવાળો ડૉકટર ચિકિત્સા–શાસ્ત્રમાં પારંગત માનવામાં આવતો નથી. માનસોપચારને હવે ચિકિત્સાનું ખાસ એક અંગ માનવામાં આવે છે.

જ્યારે મનુષ્યનું મન અસ્વસ્થ બની જાય છે ત્યારે પરિસ્થિતિને કારણે જીવન સંઘર્ષોથી વ્યગ્ર થઈ જાય છે. અથવા સંસાર પ્રપંચ તેને ભારરૂપ અસહ્ય લાગે છે ત્યારે એના મન કે શરીરમાં રોગના કેટલાક લક્ષણો પ્રગટ થાય છે. એ પ્રકારના રોગો માનસિક ચિકિત્સાથી દૂર કરી શકાય છે. એવા રોગોને માનસિક રોગ (Psycho-neurosis) કહે છે. એ પણ સંભવ છે કે કેટલાક માણસો માટે આ જીવન સંઘર્ષ ભારરૂપ થઈ જાય અને એ સહન ન કરી શક-

વાને કારણે પાગલ (ગાંડા) થઈ જાય છે. એને Psychosis કહે છે. અહીંઆ આપણે શાયકો–ન્યુરોસિસ (Psycho-neurosis)ના દર્દીઓની ચર્ચા કરશું. જેના શરીર પર માનસિક ક્ષોભ કે ઉદ્વિગ્નતાથી આઘાત પહોચે છે એનામા કંઈ પ્રકારના માનસિક લક્ષણ હોય છે, પરંતુ શરીરની બેચેની દ્વારા જ દશા જાણી શકાય છે. એ દર્દીઓના બે ભાગ કરવામા આવે છે. એક ચિંતા આદિના પ્રભાવે, જેને ન્યુરોસ્થેનિયા કહે છે, જે સર્વ સાધારણપણે ચિંતાથી થાય છે, ચિંતા–ફિકરની અસર શરીરના કોઈપણ ભાગ પર થઈ શકે છે. મુખ્ય લક્ષણ એ છે કે ચિંતાથી ચિત્તની અસ્થિરતા, માથાનું–દર્દ, નિંદ્રાનો અભાવ, થોડો પરિશ્રમ કરવાથી થાકી જવુ, ભોજન પછી આળસ આવવી, કબજિયાત, અતિસાર, નપુસકતા, શીઘ્રપતન, હૃદયનું ધડકવું, પરસેવો આવવો, પાચનશક્તિ મંદ થવી, જેથી શરીરનુ વજન ઘટી જાય છે અને અશક્તિ વધી જાય છે. જો માનવ ચિંતામાં વ્યગ્ર રહે તો એનામા ઉપર્યુક્ત કેટલાક કે સર્વ લક્ષણો અવશ્ય ઉત્પન્ન થશે. કેટલોક સમય એ ખરાબ હાલતમાં પડી રહે છે, કેમકે એનામાં આત્મ-વિશ્વાસનો અભાવ હોય છે. તે નિર્ણય કરી શકતો નથી અને જીવનમાં આવેલી મુશ્કેલીઓથી વ્યાકુળ બની જાય છે. આપણો ધર્મ એનામા પુનઃ આત્મ–વિશ્વાસ જાગૃત કરવાનો છે. એ કહેવા માત્રથી કે તમારામાં કોઈ ખરાબી નથી એટલાથી આત્મ–વિશ્વાસ ઉત્પન્ન થતો નથી. તમારી માનસિક દશા બદલી નાંખો, ચિંતાના વિચાર ન કરો, એમ કહેવાથી કોઈ લાભ થતો નથી. એવી સલાહ સાંત્વના તો એના મિત્ર વર્ગે કઈવાર આપી હશે, પણ સર્વ વ્યર્થ. એનામા પુનઃ આત્મવિશ્વાસ જાગ્રત કરવાની જરૂરત છે, એ કાર્ય આકર્ષણ–શક્તિ સંપન્ન પુરુષ અથવા માનસોપચારક જ ઘણી સારી રીતે કરી શકે છે. માનસોપચારકનું સર્વ પ્રથમ એ કર્તવ્ય છે કે તે રોગીના શ્રદ્ધા–ભાજન બને. એવા દર્દીઓની બીમારી ઘણી ભારે સમજવી જોઈએ, દર્દીની વાતો પર પૂર્ણ ધ્યાન આપવુ જોઈએ.

રોગીનું વર્ણન આદિથી અંત સુધી સાંભળવું. કોઈ વાત રહી જવી ન જોઈએ એથી રોગીને ઘણી શાન્તિ મળશે. માનસિક (Paycho-neurosis) રોગમાં પૂરેપૂરું વર્ણન શ્રવણ કરવું જરૂરનું છે. રોગીનું જીવનચરિત્ર અને એની દિનચર્યા પણ જાણવી જોઈએ. એ સિવાય સ્કૂલનું જીવન, માતા, પિતા, ભાઈ, બહેન, મિત્ર કે અન્ય સંબંધીઓ દ્વારા એને રોગ થયો નથી, આદિ જીવનની ઘટનાઓનું સૂક્ષ્મ રીતે નિરીક્ષણ કરવું જોઈએ. રોગીનું ધાર્મિક, નૈતિક, વૈચારિક, સામાજિક જીવન, એના જીવનનો ઉદ્દેશ્ય આદિ સર્વ જાણવું જોઈએ. એ વાતોથી જ રોગીના અન્તસ્તલનો પતો લાગે છે એ જ મનસ્તત્ત્વનું વિશ્લેષણ છે. ઉપરોક્ત વિષયોના સંબંધમાં રોગીને સાફ સાફ પ્રશ્ન ન કરવા જોઇએ, પણ એવી રીતે વાત કરવી જોઈએ કે જેથી તે પોતાની મેળે પ્રગટ કરે. અર્થાત્ રોગી પોતે પોતાની ચિંતા, ભય, શોક આદિને પ્રગટ કરી દેશે. જેથી રોગનું મૂળ કારણ જાણી શકાશે. તે એવી વાતો પણ બતાવશે, જે એણે પહેલા કોઈને ન કહી હોય. એમાં ઘણી ખરી વાતો કામ-વાસના સંબંધી (Sexual nature)ની હશે. રોગી પાસે એકવાર બેસવાથી જ એના રોગનો પૂરો પરિચય નહિ થાય ધીરે-ધીરે પરિચય વધારતા જવાથી, એની પાસે વારંવાર બેસવાથી એનો વિશ્વાસ વધી જશે; પછી તે પોતાની ગુપ્તથી-ગુપ્ત વાતો પણ પ્રગટ કરશે. પ્રારંભમાં ઓછામાં ઓછો એક કલાક બેસીને એની પૂરેપૂરી રામકહાણી સાંભળવી જોઇએ. રોગનું નિદાન સારી રીતે કરીને એને કહેવું જોઈએ કે શરીરમાં કોઈ રોગ નથી. કદાચ કોઈ શારીરિક રોગ હોય તો એને સ્વીકાર કરવો જોઈએ. જો માનસિક રોગનો પ્રભાવ હોય, તો સમજાવવું જોઇએ. રોગીને વિશ્વાસ કરાવી દેવો જોઈએ કે આ બધુ પરિણામ ચિંતા, ભય, શોક, નિરાશાનુ જ છે. રોગીનું વિવરણ જાણી લેવાથી ચિંતાનું કારણ પણ જાણી શકાશે. અને તેથી તેનું નિરાકરણ કરવું સુલભ બનશે. એક વ્યક્તિને મંદાગ્નિનો રોગ હતો, તેનુ વિવરણ સાભળવાથી ખબર

પડી કે, તેનેા તેની માતા પર બહુ પ્રેમ હતેા તે માતાનેા વિયેાગ સહન કરી શકતેા ન હતેા, એ કારણથી તેના પેટમા ગડબડ રહેવા લાગી. જ્યારે યુદ્ધ શરૂ થયું તેા તેને ઘણેા જ ભય લાગતેા કે ક્યાંક મારે લડવા ન જવુ પડે ત્યારથી તેનેા રેાગ વધી ગયેા. ત્યારપછી તે દર્દ તેા મટી-ગયું, પણ એના મનમાં ભયે વાસ કર્યો તેથી તેને એમ જ લાગવા માંડયું કે હું જે ખાઈશ તે મને પચશે નહિ. એને કેાઈ પણ પ્રકારનું ભેાજન રુચિકર લાગતું નહેાતું. અતમાં તેણે સ્વીકાર કર્યો કે ભયનેા પ્રભાવ પાચન તંત્ર પર પડે છે. એને ભેાજન કર્યા બાદ બહુ બેચેની થતી હતી; કેમકે ભેાજનના સમયે એને ભય લાગતેા હતેા. એને એવેા વિશ્વાસ કરાવ્યેા કે હવે ભય કરવાનુ કાંઈ કારણ નથી. ત્યારે તે સાધારણ મનુષ્યેા સમાન ભેાજન કરવા લાગ્યેા અને એની વ્યાધિ દૂર થઈ ગઈ.

આ વાત જાણવી આવશ્યક છે કે આપણા કહેવામાત્રથી કંઈ પરિણામ આવતુ નથી; પણ રેાગીને એ નિશ્ચય કરાવી દેવેા જોઈએ કે એના મન પર વિચારેાનેા, ભાવનાઓનેા કેવેા વિચિત્ર પ્રભાવ પડે છે. ભયથી, ઉપર્યુક્ત અવસ્થામાં પાચન-તંત્રો પર કેવેા આઘાત પહેાચ્યેા, આ વાત રેાગી સમજી જાય એટલે પેાતાની ભૂલને દૂર કરી દે છે. વાસ્તવિક કારણ મનની કેાઈ ગુપ્ત વાસના જ હેાય છે, જેને પ્રગટ કરવામાં રેાગી સંકેાચનેા અનુભવ કરે છે અથવા છુપાવા ઈચ્છે છે અને એવા કારણેાથી મનમાં અશાંતિ ઉત્પન્ન થઈ હેાય છે. એવા દર્દીઓની સાથે સહાનુભૂતિપૂર્વક વ્યવહાર કરીને તેની વાતેા સાભળવી જોઈએ. એ રેાગીઓના રેાગનું કારણ એના ગુપ્ત મનમા ઊંડું રહેલું હેાય છે. એ ગુપ્ત મનનું પૂર્ણ રૂપથી સંશેાધન થવું જોઇએ. ગુપ્ત મનનેા વિષય ઘણેા ગંભીર છે. એના અભ્યાસમાં દીર્ઘ સમયની આવશ્યકતા છે. મનસ્તત્વ-વિશ્લેષણ (Psycho Analysis) ની પ્રણાલીકાને હસ્તગત કર્યા પહેલા ગુપ્ત મનના વિષયને જાણી લેવેા પરમાવશ્યક છે. હિસ્ટીરિયા વગેરે રેાગેાનું કારણ પણ

ચિંતા જ હોય છે. કોઈ એવી વાતો હોય છે જે રોગીને અસહ્ય બની જાય છે. જેમ કે કોઈ અપમાન કરે, ટોકે અગર મનની પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિ, પ્રતિકૂળ વ્યકિતનો સંગ આદિ કારણથી જ હિસ્ટીરિયા જેવા રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. લકવો (Paralysis) એ રોગમાં પણ રોગીની આદિથી અંત સુધીની વાત સાંભળવી જોઈએ. રોગની પૂરેપૂરી તપાસ કરવી જોઈએ. ત્યારબાદ રોગીને સમજાવવું જોઈએ કે 'તમારી શકિતના નાશનું કારણ મસ્તક કે મેરુદંડ કે જ્ઞાનતંતુ વગેરેનો આઘાત નથી પણ મુખ્ય કારણ ફકત તમારી માનસિક દશા છે તમે દઢતાથી અને વારંવાર એવો વિચાર કર્યો છે કે હુ તદ્દન નિર્બળ છુ અને એ વિચાર જ તમારા રોગનુ કારણ છે તમારામાં આત્મ વિશ્વાસનો અભાવ છે. એ તમારી માનસિક દુર્બળતા છે. રોગી કહેશે કે લકવાથી મારા અંગો હાલીચાલી શકતા નથી ત્યારે તેને કહેવું કે 'તમે પહેલા એવો વિચાર કર્યો હતો કે મને સફળતા નહિ મળે. તમે હવે ફરીથી એવો વિચાર કરો કે હું મારા પોતાના શરીરના અંગોનો ઉપયોગ કરી શકું છું, તો અવશ્ય સફળતા મળશે એ માટે ઈચ્છા-શકિત (Will power)ની આવશ્યકતા છે. રોગીને પૂર્ણ રીતે સમજાવવુ જોઈએ કે ભાવનામા પ્રબળ શકિત છે, તો તે ધીરે ધીરે ભાવનાના પ્રભાવે સફળ થશે, હાથ-પગોને ચલાવી શકશે. 'થોડા જ ઉત્સાહ અને સાહસથી એના અંગોનો ઉપયોગ કરી શકશે, અને ધીરે ધીરે પોતાની પહેલાની સ્વભાવિક દશામાં કામ કરવા માડશે. અભ્યાસ રોજ એક કલાક કરવો જોઈએ. થોડા દિવસના અભ્યાસથી સફળતા મળવા લાગશે. હિસ્ટીરિકલ-પેરેલિસિસમા આ ચિકિત્સા ઘણી પ્રભાવશાળી બને છે.

માલીશ, મર્દન, વીજળી આદિથી પણ કોઈ વિશેષ લાભ થતો નથી. એ બધા મનુષ્યોના પર પ્રભાવ પાડવાના સાધનો છે અને એ બધા ગૌણ છે. છેવટમાં એથી કોઈ પરિણામ આવતુ નથી અને રોગીને પણ કોઈ શિક્ષા એ વડે મળતી નથી. જો સ્થૂલ ઉપચારોથી

રોગી સારો થઈ જાય, તો પણ એને પોતાના વિચારોને સુધારવા પરમાવશ્યક છે. અને જો માનસોપચાર દ્વારા ઈલાજ કરાવે તો એને ખબર પડી જાય કે રોગનું મૂળ કારણ મારા મનમાં છે. તો પછી તે પોતાની માનસિક મુશ્કેલીઓ અને ચિંતાનું વિશેષ પ્રકારે વર્ણન કરશે, જેની પરમાવશ્યકતા છે. હિસ્ટીરિયાની મૂર્છા આવે ત્યારે એ દશામા રોગીને એકલો રહેવા દેવો જોઈએ. કોઈને એની પાસે ન જવા દેવુ જોઈએ, છેડતી પણ ન કરવી જોઈએ. લોકોના ચાલ્યા ગયા બાદ તરત જ મૂર્છા દૂર થઈ જશે. એના ઉપચારમા રોગીનું માનસિક કારણ અવશ્ય શોધી કાઢવુ જોઈએ, રોગીને પલંગ પર, આરામ-ખુરસી પર બધા અંગોને ઢીલાકરી, આંખો બધ કરીને સૂઈ જવાનું કહેવુ જોઈએ. બાદમાં તેને પૂછવું કે તમારે શુ તકલીફ છે? અને મૂર્છાની અવસ્થામા શુ બડબડાટ કર્યો હતો ? ત્યારે તે પોતાનો ઈતિહાસ કહી દેશે. ઘણા ખરા રોગોનું મુખ્ય કારણ માનસિક હોય છે. ભય, શોક, ચિંતા, નિરાશા, ઉદ્વિગ્નતા વગેરે ગુપ્ત મનમા રહે છે; જેના દ્વારા અનેક રોગોની ઉત્પત્તિ થાય છે. જે મનસ્તત્વ-વિશ્લેષણ અને માનસોપચાર દ્વારા સફળતાપૂર્વક દૂર થઈ શકે છે.

માનસ ચિકિત્સાનો સિદ્ધાત છે કે તમારા શરીરમાં કોઈ જગ્યાએ વેદના-પીડા થતી હોય તો મનને એ સ્થાન પર પાચ-દસ મિનિટ એકાગ્ર કરીને ભાવના કરો કે પીડા દૂર થઈ જાવ, તો સાચે સાચ થોડા સમયમા આરામ થતો માલૂમ પડશે. આ રીતે સર્વ દુઃખ, દર્દ દૂર કરી શકાય છે. માનસ-ચિકિત્સાનુ બધું રહસ્ય એકાગ્રતા પર જ નિર્ભર છે જે પ્રકારે સૂર્યનાં વિખરાયેલા કિરણો અગ્નિને ઉત્પન્ન કરી શકતા નથી, પણ જ્યારે તેને આગિયા કાચ (Concave mirror) દ્વારા એકત્રિત કરીએ તો તેમાંથી અગ્નિ ઉત્પન્ન થાય છે. ચંચળ મન અને અસ્થિરતામાં કોઈ શક્તિ હોતી નથી; પણ જ્યારે ચચળ મનને સ્થિર કરીને એકાગ્ર બનાવીએ છીએ ત્યારે તેનામા અદ્ભુત સામર્થ્ય ઉત્પન્ન થાય છે અને તો

ઇચ્છિત કાર્ય સિદ્ધ કરી શકે છે. સર્વથી શ્રેષ્ઠ શક્તિ એકાગ્ર મનમાં હોય છે.

ગુપ્ત મન શરીરના બધા વ્યાપારોનું સંચાલન કરે છે શરીરની રચના, પોષણ, વૃદ્ધિ, બંધારણ આ બધુ નિયમિત રૂપથી ગુપ્ત મનના શાસન દ્વારા જ થાય છે. રોગોને દૂર કરી શરીરને નીરોગી બનાવવાની શક્તિ એનામા છે. આ પ્રકરણમાં આપણે જોયું કે રોગનું મૂળ કારણ મનમા જ છે અને વિચારોની અશુદ્ધિથી જ રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. અને માનસશાસ્ત્રના સિદ્ધાત અનુસાર આત્મ-વિશ્વાસ દ્વારા, ભાવના બળ વડે રોગોનું નિવારણ થઇ શકે છે. જો વિચારોની અશુદ્ધિથી જ રોગ ઉત્પન્ન થયો હોય તો વિચારોની શુદ્ધિથી અવશ્ય તે દૂર થઇ જશે તે નિર્વિવાદ સત્ય છે વર્તમાન-કાલે ડોકટરોની અને દવાઓની, સંખ્યા દિનપ્રતિદિન વધતી જાય છે, તેમ છતાં રોગી રોગ મુક્ત થઈ શકતો નથી. થોડા દિવસ કદાચ રોગ દબાઇ જાય છે અને બાહ્ય લક્ષણો દેખાતા નથી છતાં તે રોગી પૂર્ણ સ્વસ્થ થતો નથી, આળસ બેચેની વગેરે તો રહે જ છે. આથી એ પ્રશ્ન થાય છે કે આટલા સાધનો ઉપલબ્ધ હોવા છતાં માનવ રોગ ગ્રસ્ત કેમ છે? જો શાન્ત ચિત્તે વિચારવામાં આવે તો આ સીધી સાદી વાત સમજી શકાશે કે આપણે રોગ નિવારણાર્થે જે ઉપાયો કરી રહ્યા છીએ તેમા જરૂર કયાંક ભૂલ છે. અને તે ભૂલ એ કે આપણો રોગનું મૂળ કારણ જ આપણે કે આપણા ડોકટરો જાણતા નથી એમ માનવું રહ્યું. પ્રથમ તો આપણને જે રોગ થાય છે તે આપણી ભૂલને કારણે જ થાય છે. પણ આપણે તે ભૂલને ન શોધતા ડોકટરો પાસે દોડી જઇએ છીએ અને અનેક પ્રકારની દવાઓ, ઈન્જેકશનો વગેરે લઇને રોગને દબાવવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ; તેથી કુદરતના કાર્યમાં અવરોધ ઊભો થાય છે એ આપણી બીજી ભૂલ છે. આમ ખરું કારણ દબાય છે તે આપણી ભૂલ ભ્રમ, અજ્ઞાનને આભારી છે હવે આપણે બીજા પ્રકરણમા વિવિધ પ્રકારના અનિષ્ટ વિચારોનો શરીર પર કેવો ઘાતક પ્રભાવ પડે છે તે વિચારીશું.

---

## ૨

# ભયનો ઘાતક પ્રભાવ

આપણે આગલા પ્રકરણમાં જોયું કે ખરાબ, અશુભ અને અશુદ્ધ વિચારોને કારણે રોગોત્પત્તિ થાય છે અને માનસિક ચિકિત્સા દ્વારા શુદ્ધ વિચારોનું સેવન કરવાથી રોગો વગેરે દૂર થાય છે. હવે આ પ્રકરણમા આપણે ભયનો શરીર પર કેવો ઘાતક પ્રભાવ પડે છે તે જોઈએ.

માનસ શાસ્ત્રીઓનુ કથન છે કે જેટલા માણસો બીમારીથી નથી મરતા એનાથી અધિક ભયને કારણે મરી જાય છે. કહે છે કે યમરાજાએ એકવાર પ્લેગની દેવીને આજ્ઞા કરી કે જાઓ દસ હજાર માણસોને મારી નાખો તે આજ્ઞાનું પાલન કરવા માટે તેણે નિયત સંખ્યામાં માણસોને માર્યા. પોતાનું કામ પતાવી તે જ્યારે પાછી આવી ત્યારે તેની પાછળ ઘણી જ ભીડ હતી. ગણતરી કરી તો તે મૃતાત્માઓ પચાસ હજાર થયા. યમરાજાએ કહ્યું કે મેં તો તને દસ હજાર માણસને મારવાનું કહેલ, તો પચાસ હજાર કેમ માર્યા? પ્લેગની દેવીએ કહ્યું, ભગવન્ મેં તો દસ હજાર જ માર્યા છે. એક પણ વધારે મારેલ નથી; આ જે અધિક સંખ્યા છે તે તો પોતે પોતાની મેળે ભયથી મરેલા છે. સાચે સાચ દુનિયામાં જેટલા માણસો મરે છે એમા ઘણા તો ભયને કારણે મરણને શરણ થાય છે. ઘણા માણસો માંદા પડે છે ત્યારે વિશ્વાસ કરે છે કે હવે અમે મરી જઈશું અને તેના વિશ્વાસ પ્રમાણે કાર્ય થાય છે. વિલાયતમાં એક માણસને ફાંસીની સજા થઈ. ડોકટર એને પોતાના પ્રયોગ માટે લાવ્યા, આંખ પર પટી બાંધીને એને એક ટેબલ પર સુવાડી દીધો. અને ગળા પાસે એક સોયથી બારીક છિદ્ર કર્યું જેમાથી મુશ્કેલીથી એક ટીપુ લોહી નીકળી શકે. ત્યારબાદ તેના મસ્તક પાસે પાણી ભરેલ વાસણમાથી

ધીરે ધીરે પાણીની ધારા ગળા પર નાંખવા માંડી પાણી નીચેના વાસણમાં ટપ ટપ અવાજ કરતુ નીચે પડતું રહ્યું. ડોકટરો ખોટે ખોટું કહેતા રહ્યા; ઘણું લોહી શરીરમાંથી નીકળી ગયું છે ૬ મિનિટ પછી તે માણસ એમ સમજીને કે મારા શરીરમાથી ઓછામા ઓછું પાંચ કે ૭ શેર લોહી ગયું છે. ભયનો માર્યો મરી ગયો. વાસ્તવમાં તેના શરીરમાંથી પાચ દસ ટીંપા પણ લોહી નીકળ્યું ન હતું. એકવાર એક માણસને સર્પે દંશ દીધો. એની એને ખબર ન હતી. એના મનમાં એમ કે કોઈ નાનું જીવડું હશે; એથી એણે કોઈ ચિંતા ન કરી અને કામ કરતો રહ્યો. એનો એક મિત્ર હતો. જેણે પોતે નજરો નજર સર્પને દંશ દેતા જોયો હતો, પણ તે એ વખતે કંઈ બોલ્યો નહિ અને તે કારણવશ એકાએક બહારગામ ગયો. તે ૭ મહિને પાછો આવ્યો, તો પોતાના મિત્રને સાજોતાજો જોઈને આશ્ચર્ય મુગ્ધ થઈ ગયો. એણે પોતાના મિત્રને કહ્યુ કે તમને અમુક દિવસે એક ઝેરી સર્પે દંશ દીધો હતો છતાં તમને કંઈ જ ન થયું તે સારું થયું. મેં જાણ્યું હતું કે તમારું મૃત્યું થઈ ગયું હશે. આ સાંભળતા જ તે માનવ મરણને શરણ થયો. વાચક, વિચાર !! કે ઝેર ક્યાં છે? મનમા કે સર્પમા ? જો સર્પમાં જ ઝેર હોત તો તે જ દિવસે તેનું મૃત્યુ થવું જોઇતું હતું. પણ તે ત્યારે ન મરતાં ઘણા દિવસે મર્યો અને તે મનના ભયના કારણે જ. વાસ્તવમા માનસિક વિચારોમાં જ ઝેર હોય છે અને તેથી જ રોગ, જરા, મૃત્યુ વગેરે માનવને ઉપદ્રવ કરે છે. આ ભયનો રોગ જ ભયંકર છે ભય જ ઘાતક પરિણામો ઉપજાવે છે. એકવાર મિત્રો મિત્રો વચ્ચે શર્ત થઈ કે અમુક સ્મશાનમા ઝાડ નીચે રાતના બાર વાગે લોખંડનો ખીલો ભૂમિમાં ઠોકીને કોઈ આવે તો સો રૂપિયાનું ઈનામ મળે. એક માણસ તે કામ માટે રૂપિયાની લાલચે તૈયાર થયો અને રાતના ૧૨ વાગે તે ત્યાં ગયો. મનમાં ભય હતો છતાં લાલચ વશ જલદી જલદી ખીલો નિયત જગ્યાએ ઠોકી દીધો;

પણ અંધારાને કારણે તેના ધોતિયાનો છેડો પણ અંદર ઘુસી ગયો. પોતાનુ કામ થવાથી તે ઉતાવળે પાછો વળવા લાગ્યો કે ધોતિયું ખેંચાયું અને નીકળે નહિ. તેણે વિચાર્યું જરૂર ભૂત હશે. અને ભૂતનો ભય મનમાં આવતાં જ તેનું પ્રાણ પંખેરૂ ઉડી ગયું. પૈસા પૈસાને ઠેકાણે રહ્યા ને ભયથી જીવ ગુમાવ્યો. આવા બનાવો ભયના કારણે બન્યા જ કરે છે. મૃત્યુનું ખરું કારણ ભય, ભ્રમ વગેરે પણ હોય છે. જો તપાસ કરવામાં આવે તો સાચું કારણ જાણી શકાય. એ સિવાય કોઈ માણસ માંદો પડે તો તેના સ્નેહી, સંબધી તેને જોવા આવે છે. ત્યારે કહે છે ઓહો ! તમને તો ઘણો જ તાવ છે !! આવો જ તાવ મારા કાકાને આવ્યો હતો, જેથી તેઓ ત્રણ દિવસમાં જ ખલાસ થઈ ગયા. અમારા પાડોસમાં એક કુટુંબમા એક છોકરો છે, એને પણ આવો જ તાવ આવે છે !' ડોકટરે કહ્યુ છે કે આશા થોડી છે. જુઓ, શું થાય છે ? આજકાલ તાવ બહુ ઝેરી આવે છે, સાવચેત રહેજો. ત્યારે વળી બીજો કહે છે, આ તાવમાં ઉધરસ ન હોય તો સારું. ઉધરસ થશે તો મુશ્કેલ છે. વળી ત્રીજો કહેશે ઉધરસ તો જરૂર થવાની જ, પણ ઉધરસ ખાતાં છાતી ફેફસા સંભાળવા જોઈએ; કારણ ડૉકટરનુ કહેવુ છે કે આવા તાવમા ફેફસામાં સોજો આવે છે. વળી ચોથો કહે કે સાધારણ ડોકટરથી આ કેસ સારો ન થાય. કોઈ મોટો ડોકટર બોલાવવો જોઈએ. આવી ઘણી વાતો રોગી પાસે બેસીને લોકો કરે છે, પણ તેનું શું પરિણામ આવશે ? તે કોઈ જાણતું નથી. વિચાર શકિતનો તો કોઈ ઉપયોગ કરી શકતા નથી.

સાધારણ જનતા રોગ કેમ વધે છે અને કેમ ઘટે છે તે તો ભાગ્યે જ જાણીતી હોય છે. અને રોગી રોગને કારણે નિર્બળ હોય છે તેથી તેનું મસ્તક પણ બહુ જ નિર્બળ હોય છે, તે પોતે વિચાર કરવાને પણ અશકત હોય છે; તેથી તે જે સાંભળે છે, એની અસર તેને થાય છે. જે ઘણી જ ખરાબ–ભયજનક હોય છે. નિર્બળ મનમાં

જ ભય-ભ્રમ પોતાનો પ્રભાવ જણાવે છે. તદુપરાંત ડૉકટરો પણ પોતાનો સ્વાર્થ સાધવા માટે સાધારણ રોગને મોટો ભયંકર બતાવે છે. તે લોકો જાણે છે કે રોગને સાધારણ કહેવામાં આવશે તો આપણને પૈસા વધારે નહિ મળે તે માટે ડૉકટરો સાધારણ રોગને અસાધ્ય બતાવે છે. આવા વાતાવરણની અસર પણ રોગી પર ખરાબ થાય છે અને જન સમાજને તો ડૉકટરો પર એટલો બધો વિશ્વાસ છે કે ન પૂછો વાત! એટલો જ વિશ્વાસ જો પરમકૃપાળુ પરમાત્મા પર હોય તો મૃત્યુની સંખ્યામા ઘણો ઘટાડો થઈ શકે ભયને કારણે અનેક વ્યકિતઓ મરી જાય છે, જેને યથાર્થમાં કોઈ રોગ કે તકલીફ હોતી નથી. પ્રાણુ ચિકિત્સા વિજ્ઞાનની થોડી પંકિતઓ વિચારણીય છે. એમા લખ્યું છે સ્વિટ્ઝલેંન્ડની મોટી હોસ્પિટલના રિપોર્ટમાં એવા કઈક વિચિત્ર ઉદાહરણ છે. એક વ્યકિતને સર્પે દંશ દીધો તેથી તે હોસ્પિટલમાં આવ્યો, ઘણા ઘણા પ્રયત્નો કરવા છતાં તે મરી ગયો. ડૉકટરોએ લાશની તપાસ કરી, પણ એમા રતીભર પણ વિષ નહોતુ. જે જગ્યાએ સર્પે દંશ દીધો હતો તે જરા નહિ જેવો જ હતો પણ રોગી ભયથી જ મરી ગયો હતો.

એ પ્રકારે એક વ્યકિત એવી રીતે મર્યો કે તે કહેતો હતો મેં ભૂલથી દવાને બદલે ઝેર પીધેલુ છે. એના મરી ગયા પછી તેની લાશની પરીક્ષા કરી તો તેણે દવા પીધી હતી. તે ઝેર નહોતું, પણ ભૂલથી શીશી પર ઝેરનુ લેબલ લગાવ્યું હતું. એક વ્યકિત હોસ્પિટલમા એવો દાખલ થયો જે કહેતો હતો કે હું મારા મોઢામાં લગાવેલ ચાર નકલી દાત ગળી ગયો છું જે મારા પેટમાં પડી ગયા છે અને તેની પીડાથી તરફડી રહ્યો છુ. ડૉકટરોએ પરીક્ષા કરી; પણ કંઈ જ હતું નહિ તેથી ડૉકટરો તેને સમજાવવા લાગ્યા કે નકલી દાત કોઈ દિવસ ગળા નીચે ઉતરી જ ન શકે પણ બધું વ્યર્થ!! તે તો મરવા જેવો થઈ ગયો. એટલામાં તેની સ્ત્રી ત્યાં આવીને કહેવા લાગી; આ તમારા દાત તો ઘરમાં અમુક જગ્યાએ પડયા હતા! જુઓ આ રહ્યા!!!

અને તે રોગી તુર્ત જ સારો થઈ ગયો. આવા અનેક દૃષ્ટાંતો છે. આ તો નમૂનારૂપે થોડા લખ્યા છે. આમ રોગો ઉત્પન્ન થવામાં અને વધવામાં અધિક કામ ભય જ કરે છે, વાસ્તવમાં ભયભીત થવાનું કોઈ કારણ જ હોતું નથી. આ તો શરીરની સ્વાભાવિક દૈનિક ક્રિયાઓ હોય છે. આપણી જીવનશક્તિ વિજાતીય દ્રવ્ય અને ઝેરી પદાર્થોને બહાર કાઢવાનું કામ કરે છે, તેને જ લોકો રોગ કહે છે. જોકે હરહંમેશા શરીરની સફાઈ થયા જ કરે છે. પરસેવો, શ્વાસ, મળમૂત્ર એ દ્વારા બધો કચરો બહાર નીકળે છે; છતાં શરીરમાં જો વધારે દૂષિત દ્રવ્ય એકત્ર થાય તો જીવનશક્તિ એને પ્રબલ વેગથી શુદ્ધ કરીને બહાર કાઢવા પ્રયત્ન કરે છે અને એનું નામ જ અમુક રોગ. એ રોગ આપણા ભલા માટે જ આવે છે. આપણું નુકશાન કરવા માટે નહિ !! સમજ્યા ? પણ અજ્ઞાનતાથી આ વાત ન જાણવાથી જ લોકો તેનાથી ભયભીત થાય છે, પણ ખરેખર ભય કરવાનું કોઈ કારણ નથી હોતુ. જ્યારે વ્યક્તિ રોગ, મૃત્યુ અથવા અન્ય કોઇ આશંકાથી ભયભીત થાય છે; તો તે વ્યક્તિ પર ભયની ઘાતક અસર થાય છે, ભયની અવસ્થામાં આપણા શરીરની અંદરની પ્રક્રિયાઓમાં બાધા ઉત્પન્ન થાય છે. ઈન્દ્રિયોનુ કામ રોકાઈ જાય છે. એ લોહીની સૂક્ષ્મ નાડીઓનાં પ્રવાહમા બીજકોષોના કાર્યમા અને ઉદરની ક્રિયાઓ પર પોતાનો ઘાતક પ્રભાવ નાખ્યા વિના રહેતો નથી. ભયની અવસ્થામાં હૃદયની ગતિ તીવ્ર થઈ જાય છે, તે જોરથી ધડકવા માંડે છે. લોહીનું દબાણુ વધી જાય છે અને માસ પેસીઓમાં સાધારણ દશાથી અધિક લોહી પ્રવેશી જાય છે. લાળ બનાવનાર યંત્રો પોતાનું કાર્ય બંધ કરી દે છે, પાચન ક્રિયા રોકાય છે. સંક્ષેપમાં ભયની અવસ્થામા આખા શરીરમા અવ્યવસ્થા ઊભી થાય છે. જો ભયની સ્થિતિ લંબાઈ તો શરીરને ‘ જીર્ણ શીર્ણ ’ કરી નાખે છે અને મૃત્યુની પણ નોબત વાગે ત્યાં સુધી હાલત ભયના કારણે બગડે છે ભયના કારણે કે ચિંતાને કારણે કોઈને અજીર્ણ થાય છે તો કોઈને સ્નાયુ દુર્બલતાનો રોગ

થાય છે, કોઈને પાંડુ રોગ તો કોઇને પથરીનો રોગ, આ બધા રોગોમાં માનસિક ભય જ કારણભૂત હોય છે. એક પ્રસિદ્ધ ડોકટરે પોતાનો અનુભવ આ પ્રમાણે બતાવ્યો છે કે ૭૫ પ્રતિશત એવી વ્યક્તિઓ ડૉકટર પાસે દવા લેવા જાય છે; જેને કોઈ વાસ્તવિક રોગ નથી હોતો કેવલ કાલ્પનિક રોગ હોય છે. એવું પણ જોયું છે કે કેટલીક વ્યક્તિઓ રોગી ન હોવા છતા, રોગ ન હોવા છતાં પોતાને રોગી માને છે, અને સાચેસાચ પોતાની એ ભયાનક ધારણાને કારણે બીમાર થાય છે. મનુષ્યનું મસ્તક અધિક બળવાન અને શક્તિશાળી હોય છે, એમાં ભયની ભયંકર ભાવનાનો પ્રવેશ થાય, તો શરીરને બગડતા વાર ન લાગે. કેટલાક ભયો માત્ર કાલ્પનિક જ હોય છે, આપણે જ મનોમન કલ્પના જન્ય ભયનું ભૂત ઊભું કરીએ છીએ અને પોતાનું બનાવેલ એ ભૂત પોતાનો જ નાશ કરનાર બને છે. અધિકાંશ લોકોને ગરીબીનો ભય હોય છે. ધનવાનને પોતાના ધનનો નાશ ન થઇ જાય એ ભય રહે છે, નીરોગ મનુષ્યને રોગનો ભય સતાવે છે. રોગીને મૃત્યુનો ભય સંતાપે છે તો કોઈને પરીક્ષામાં પાસ નહિ થાઉં એવો ભય રહે છે. આમ દરેક વ્યકિત કોઈને કોઈ પ્રકારના ભયથી પીડાય છે અને રાત દિવસ એ જ શંકામાં લીન રહેવાથી તેનો જ વિચાર કરવાથી ભય મૂર્તિમંત સાક્ષાત્ થતો દેખાય છે. આ બધો રોગ માનસિક નિર્બળતાને આભારી છે અને વિચારશકિતની અશુદ્ધતાથી આમ બને છે. ઘણી માતાઓ પોતાના બાળક માટે ચિંતિત રહે છે. વિચારની અસર બાળકના મન તથા શરીર પર ખરાબ પડે છે. એક વિદ્વાનનું કથન છે કે–ભય ઇશ્વરમાં શ્રદ્ધા ન હોવાને કારણે તથા મિથ્યાભિમાનનું પરિણામ છે. એ માનવ જીવનમાં પળે પળે બાધારૂપ બને છે. ભય જીવન શકિતને પાંગળી અને પંગુ બનાવી દે છે. બાલ્યાવસ્થામા જ અજ્ઞાન માતાના સહવાસથી ભયના સંસ્કારો પડે છે જે જીવનને ભયપ્રદ બનાવી દે છે.

ભયની આશંકા માત્રથી જ રોગ, મૃત્યુ વગેરે થાય છે; જેના

દષ્ટાંતો પહેલા લખાઈ ચૂકયા છે; છતાં આગળ વળી લખવામાં આવે છે કારણ માનવ જીવનમાં ભય કેટલું નુકશાન કરે છે તે જાણી, સમજી તેનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. જે વીર છે તેને ભય સતાવી શકતો નથી; પણ નિર્બળોને જ ભય સતાવે છે. આલ્બર્ટ સાહેબ લખે છે કે એક સ્ત્રી પોતાની બહેનને મળવા માટે ભારતમાંથી વિલાયત ગઈ હતી. એક દિવસ તે પોતાની બહેનના બગીચામાં ફરતી હતી, ત્યા એક વૃક્ષનું સુંદર ફળ જોઈને તે તોડીને ખાવા લાગી. અર્ધું ફળ પણ ખાધુ નહોતુ ત્યાં તેની બહેને કહ્યું તેં બહુ ભૂલ કરી છે કે ઝેરી ફળ ખાઈ લીધું આ સાંભળતા જ બહેનના ભયને કારણે પ્રાણ નીકળી ગયા. ડોકટરોને બોલાવ્યા પણ ડોકટરોના આવ્યા પહેલા જ તે મરી ગઈ. પાછળથી તપાસ કરતાં ખબર પડી તે ફળ ઝેરી નહોતું. ફક્ત ભયથી જ મૃત્યુ નીપજ્યું હતું. ખરેખર માનવોમાં જ્યારે આત્મવિશ્વાસ કે પરમાત્મા પર વિશ્વાસ નથી હોતો ત્યારે જ નાના પ્રકારના ભયથી એ ભયભીત રહે છે. જેને પ્રભુ પર વિશ્વાસ હોય છે, અને જે વીર આત્મનિષ્ઠ હોય છે તેને ભય કોઈ કાળે સતાવતો નથી. ઈશ્વરી વિશ્વાસ માનવને ભયથી મુકત કરી શકે છે. માટે હે વીરો ! જાગૃત થઈને નિર્ભય બનવાનો પ્રયત્ન કરો. આ ભયરૂપ ચોરને તમારા મનમાથી હાંકી કાઢો. ધર્મશાસ્ત્રો પણ આપણને માનસિક વિકારોથી મુક્ત થવાનો આદેશ કરે છે. માનસિક વિકારોથી મનોબળ નિર્બળ બને છે અને નિર્બળને જ ભય સતાવે છે. એટલા માટે મનના વિકારોને જીતવાનો પ્રયત્ન માનસિક સાધનો દ્વારા કરીને મનોબળ વધારીને નિર્ભય બનો અને રોગ, સંતાપથી મુકત બનવાનો પ્રયત્ન કરો, અને સુખી બનો. તમારામાં જે આત્મ-શકિત છે તેને જાગૃત કરીને તમે નિર્ભય બની શકો છો. માનવમાં મહાન શકિત રહેલી છે તે દ્વારા માનવ જે ધારે તે કરવા સમર્થ છે. એક વાર તેના પર વિશ્વાસ કરો અને બધા ભય દૂર થઈ જશે, કેવળ અભ્યાસની જરૂરત છે. તમારે જ તમારા ભાગ્યના નિર્માતા

બનવુ જોઇએ, ત્યારે તમે પોતે ભયની મહાવ્યાધિથી મુક્ત થઇને નીરોગી રહી શકશો.

## ૩

# ક્રોધની ભયંકરતા

ડૉકટર અરોલી અને કેને અનેક પ્રકારની પરીક્ષાઓ કરીને ઘોષણા કરી છે કે–ક્રોધને કારણે અનિવાર્ય ઉત્પન્ન થવાવાળી લોહીની ઝેરી શર્કરા પાચન શક્તિને બગાડવા માટે બધાથી અધિક જવાબદાર છે ઓકસફર્ડ યુનિવર્સિટીના સ્વાસ્થ્ય નિરીક્ષક ડૉ. હેમનવર્ગે પોતાનાં રિપોર્ટમા ઉલ્લેખ કર્યો છે કે–" આ વર્ષે પરીક્ષામાં નાપાસ થયેલા છાત્રોમાં અધિકાશ ચીડિયા સ્વભાવવાળા હતા." પાગલ-ખાતાનો રિપોર્ટ બતાવે છે કે ક્રોધથી ઉત્પન્ન મસ્તિષ્કના રોગોએ અનેકોને પાગલ (ગાંડા) બનાવ્યા છે. ડૉકટર જે. એસ્ટરનું કથન છે કે–"પંદર મિનિટ ક્રોધ કરવામાં શરીરની એટલી શકિતનો વ્યય થાય છે કે જે શકિત દ્વારા માનવ સાડા નવ કલાક પરિશ્રમ કરી શકે છે." "બાઈબલમાં લખ્યું છે કે ક્રોધ કરીને સૂઈ જવું એ ઝેરી સર્પને સાથે લઈને સૂવા બરોબર છે." સાચેસાચ ક્રોધની ભયંકરતાનુ જે વર્ણન કરીએ તે થોડું છે. એ વ્યાધિની શરીર તથા મન પર જે ખરાબ અસર થાય છે, તે જીવનને પૂર્ણ રીતે અસફળ બનાવી દે છે. ક્રોધી મનુષ્યને અશાન્તિ, આશંકા, આવેશ વગેરે ઘેરી લે છે. પાડોસીઓ તેને તિરસ્કારની દૃષ્ટિથી જુએ છે, ગૃહ કલેશ ચાલુ રહે છે. "ક્રોધ દારૂની જેમ મનુષ્યને વિચાર શૂન્ય, દુર્બલ અને લકવાની જેમ શકિત રહિત કરી દે છે. દુર્ભાગ્યની જેમ એ જેની પાછળ પડે છે તેનું સર્વનાશ કરીને જ છોડે છે" ડૉકટર પૂરનચંદ્ર છત્રીનું કથન છે કે–"ક્રોધનો માનસિક રોગ કોઈ શારીરિક રોગથી ઓછો હોતો નથી દમ, ક્ષય, વા વગેરે રોગ જેમ મનુષ્યના શરીરને ક્ષીણ કરે છે, એજ પ્રકારે ક્રોધનું કાર્ય છે. થોડા દિવસોમાં ક્રોધીના શરીરમાં

અનેક પ્રકારના ઝેર ઉત્પન્ન થઈને શરીરને ક્ષીણ કરે છે.” ન્યૂયોર્કના વિજ્ઞાનિકોએ પરીક્ષા કરવા માટે ક્રોધી મનુષ્યોનું થોડા ટીપા લોહી લઈને પિચકારી દ્વારા એક કૂતરાના શરીરમાં ચડાવ્યું. પરિણામ એ આવ્યું કે બાવીશ મિનિટ પછી એ માણસોને કરડવા માટે દોડવા લાગ્યો, પાંત્રીસ મિનિટ પછી એ પોતાને જ કરડવા માડયો. અને એક કલાકની અંદર પગ પછાડીને તે મરી ગયો. ક્રોધને કારણે શરીરમાં ઉત્પન્ન થવાવાળી ઝેરી સાકર લોહીને બહુ અશુદ્ધ કરી દે છે. અશુદ્ધતાને કારણે મુખ અને સર્વ શરીર પીળું પડી જાય છે. પાચન શકિત બગડી જાય છે; નસો ખેંચાય છે, અને ગરમી વગેરેનો પ્રકોપ થાય છે. માથું ભારે રહેવુ, અંધારાં આવવા, કમરમા દર્દ, પેશાબ પીળો થવો, એ બધા ક્રોધ જન્ય ઉપદ્રવો છે. એ જ પ્રકારે બીજા અનેક રોગો પણ થાય છે. એક રોગ મટે તો બીજો ઉત્પન્ન થાય છે અને શરીર ક્ષીણ થતું જાય છે. દવાઓ કારગત થતી નથી! અને એક દિવસ મૃત્યુને શરણુ બને છે. આવા ક્રોધના વિનાશક પરિણામો છે. તેનું વર્ણન જેટલુ કરીએ તેટલુ થોડું છે એક નીતિકારનુ કથન છે કે–જેણે ક્રોધ રૂપી અગ્નિને પોતાના હૃદયમાં પ્રજવલિત કરી મૂકી છે, એને ચિતાથી શું પ્રયોજન અર્થાત્ તે તો વિના ચિતાએ જ બળી રહ્યો છે. એ મહાવ્યાધિથી સજ્જનોએ દૂર રહેવુ તે જ કલ્યાણપ્રદ છે. જેને ક્રોધરૂપી વ્યાધિ લાગ્યો નથી તેણે સાવધાનીપૂર્વક સદા એનાથી દૂર જ રહેવુ અને જે એની જાળમાં ફસાએલ હોય તેણે પોતાના હિત માટે ધીરે ધીરે પ્રયત્નપૂર્વક અભ્યાસ દ્વારા મુક્ત થવું જોઈએ ક્રોધનું કારણ મોહ છે અને મોહ અજ્ઞાનથી ઉત્પન્ન થયો છે. અજ્ઞાનથી મતિ વિભ્રમ પેદા થાય છે, તેથી માનવ વસ્તુ સ્વરૂપને જાણી શકતો નથી; તેથી તેની દૃષ્ટિ વિપરીત થાય છે. વિપરીત દૃષ્ટિને કારણે વિપરીત ધારણા થાય છે. એ જ ભ્રમ બધા દુઃખો અને ગેઝોનું કારણ છે. ભ્રમવશાત્ અનેક પ્રકારની કલ્પિત કલ્પનાઓ માનવ કરવા લાગે છે. મારા પુત્રે મારી આજ્ઞાનું પાલન ન કર્યું

એ વિચારથી પિતાને ક્રોધ આવે છે; "પુત્ર મારો અનુચર છે, એણે મારી આજ્ઞાનુ પાલન કરવું જોઈએ." ગીતામાં લખ્યું છે–"કામાત્ ક્રોધઃ અભિજાયતે" કામનાથી ક્રોધ ઉત્પન્ન થાય છે. જ્યારે જ્યારે આપણી ઇચ્છાની પૂર્તિ થતી નથી ત્યારે ત્યારે ક્રોધ ઉત્પન્ન થાય છે. ક્રોધના મૂળમાં કામના–ઈચ્છા રહેલી હોય છે. ઘરમાં સ્ત્રીએ શાકમાં જરા મીઠું ઓછું નાંખ્યું કે ક્રોધ આવે છે અને ન કહેવાનાં વચનો બોલી નાખે છે. કોઈ પોતાથી નાનો માણસ ખુરશી પર બેસે તો ક્રોધથી ધમધમી ઉઠે છે. તે નાનો છે. મારી સામે ખુરશી પર બેસી શકે? કોઈ ઘરના માણસથી ઘરમાં કંઈ જરાતરા નુકશાન થાય તો એના પર ક્રોધ આવે અને આવેગને વશ ન કહેવાના શબ્દો બોલી નાખે છે. કોઈ પણ ધર્મનો મતભેદ કે વિચારનો મતભેદ થાય તો તે એકબીજાના દુશ્મન બની જાય છે. જ્યારે માનવના ગુપ્ત મનમાં આ ભાવ મૂળ જમાવે છે કે "મારી ઇચ્છા પ્રમાણે જ બધા કરે, હું જ મોટો. મારા વિચારો જ સાચા, બીજા બધાના ખોટા. હું કહું તેજ સાચું. એને બધાએ માનવું જ જોઈએ. આ ભાવના કે સર્વ મારી ઇચ્છાનુ-વર્તી બને" એ ગુપ્ત ભાવ પ્રતિકૂળ ઘટનાઓથી અથડાઈ અથડાઈને વિકૃત રૂપ ધારણ કરે છે અને અવસર બેઅવસર પ્રબલરૂપ ધારણ કરીને ક્રોધરૂપે પ્રગટ થાય છે અને તેથી માનવ પોતાનું ભાન ભૂલી જાય છે. શાસ્ત્રમાં ક્રોધીને અંધ કહેલ છે. વળી શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે–"ક્રોધથી પ્રીતિનો નાશ થાય છે" આ ક્રોધરૂપી દુશ્મનથી આ લોક પરલોક બન્ને દુઃખદાતા બને છે. ક્રોધદ્વારા અનેક શારીરિક, માનસિક રોગો થાય છે તે તો આપણે ઉપર જોઈ ગયા. તે ઉપરાંત ક્રોધી માનવ ઉપર કોઈ પ્રેમ કરતું નથી. તે બધાના તિરસ્કાર પાત્ર બને છે. અને ક્રોધીના મનમાં ક્રોધરૂપી અગ્નિ પ્રજ્વલિત રહે છે તેથી તે પોતે શાન્ત રહી શકતો નથી અને બીજાને પણ અશાન્ત કરે છે. તેમ જ ક્રોધના કારણે અનેક પ્રકારના કર્મોનો બંધ થાય છે જેથી પરલોક પણ બગડે છે. આ રીતે આ ક્રોધ જ મનુષ્યનો સાચો દુશ્મન છે.

જૈન દર્શનમાં એક કથા છે કે–એક ગુરુ શિષ્ય ભિક્ષા માટે જતા હતા. તે સમયે ગુરુના પગ નીચે એક દેડકી મરેલી શિષ્યે જોઈ, તેથી શિષ્યે ગુરુને વિનવ્યા કે "તમો પ્રભુ પાસે તેની ક્ષમા માંગો." ગુરુ કહે "તે મરેલી જ હતી મારા દ્વારા તે મરેલ નથી." ત્યાર બાદ સાંજના પ્રતિક્રમણ (પાપોની માફી માંગવાની ક્રિયા) કરતી વખતે વળી શિષ્યે ગુરુને યાદ કરાવ્યું કે "તમે દેડકી મારી તે માટે પરમાત્મા પાસે માફી માંગો." જોકે શિષ્યનો આ કહેવાનો આશય શુદ્ધ હતો અને ગુરુ ધારત તો કદાચ ભૂલ થઈ હોય અગર ન થઈ હોય છતાં અજાણતાં પણ અનેક ભૂલો થાય છે અને પ્રભુ પાસે ક્ષમા માગી હોત તો અનર્થની પરંપરા ન સરજાત. પરંતુ આગળ વર્ણન કર્યા મુજબ ગુરુના દિલમાં અભિમાન ભારોભાર ભરેલું હતું એને શાસ્ત્રમા 'માનાધ' એમ કહ્યું છે. જેને અભિમાન હોય તે પણ અંધ છે. અંધ માનવ જેમ જોઈ શકતો નથી તેમ અભિમાની હિતાહિતનો વિચાર કરી શકતો નથી. તેથી શિષ્યના કથન પર વિચાર ન કરતા ગુરુજીને ક્રોધ ઉત્પન્ન થયો રાત્રીના અંધકારમા ક્રોધવશાત્ શિષ્યને મારવા દોડયા અને વચમા થાભલો આવવાથી ગુરુજીના માથામાં લાગવાથી માથું ફુટી ગયું અને મૃત્યુ નીપજ્યું. મરીને ગરુનો જીવ ભયંકર વિષધર સર્પ થયો–જેની દૃષ્ટિમાં વિષ જ હતું. તે જેના પર દૃષ્ટિ ફેંકે તેને ઝેર ચડે. તેનું નામ લોકોએ ચંડકોશીક નાગ રાખ્યું. પરંતુ સર્પના ભવમાં પ્રભુ મહાવીરનો ભેટો થવાથી ભૂલ સુધારીને સ્વર્ગમા ગયો. કહેવાની મતલબ એ છે કે આ ક્રોધરૂપી રોગ જેને ઉત્પન્ન થયો હોય તેણે તે રોગ નિવારણ કરવા સતત પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. એક યુવતી પોતાના નાના બાળકને સ્તનપાન કરાવતી હતી ત્યારે તેના મનમાં ઘણો જ ક્રોધ–ગૃહ કલેશના કારણે ભરેલો હતો, તેથી તે બાળકને ક્રોધની અસર થવાથી મરણને શરણ થયું. બધા બાળકો એવી અવસ્થામાં મરે નહિ તોપણ માંદા તો જરૂર પડે છે. કોઈ વ્યક્તિને ક્રોધ આવ્યો હોય અને તેના હાથનું

બીજો ભોજન કરે તો તેને તેના વિચારોની અસર થાય છે. આ ભૂલ–ભ્રમનો નાશ કરવો જરૂરી છે. ક્રોધ બહુ વિનાશકારી સંવેગ છે. એના અવરોધથી પ્રબળ માનસિક તથા શારીરિક રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. દમિત ક્રોધ અને આત્મહત્યાના ભાવ એ ક્ષય રોગના વહેમ રૂપે પ્રકાશિત થાય છે. વાતવાતમાં રોવું એ પણ દમિત ક્રોધનું પરિણામ છે. ક્રોધ જ્યારે હૃદયમાં રહે છે ત્યારે ફેફસામાં રોગ ઉત્પન્ન કરે છે જયારે તે ઉપર જાય છે તો માથામાં દર્દ અને નેત્રજ્યોતિમાં ખરાબી થાય છે અને જ્યારે તે નીચેના ભાગમાં જાય છે તો પેટમાં તથા હરસ વગેરે રોગરૂપે પ્રગટ થાય છે સમાન વયસ્ક વ્યક્તિ પર ક્રોધ કરવાથી માથાનું દર્દ અથવા નેત્રરોગ થાય છે, પોતાથી મોટા વડીલ પર ક્રોધ કરવાથી ફેફસાં તથા હૃદયનો રોગ થાય છે, પોતાથી નિકૃષ્ટ વ્યક્તિ પર ક્રોધ કરવાથી પેટનો રોગ તથા હરસ વગેરે થાય છે. સ્ત્રી અથવા મિત્ર પર કે સાથે કામ કરનાર પર ક્રોધ કરવાથી નેત્ર જ્યોતિ મંદ પડે છે ઓફિસર કે માલિક પર ક્રોધ કરવાથી ક્ષય-રોગ ઉત્પન્ન થાય છે અને નિમ્નસ્તરની વ્યક્તિઓ પર ક્રોધ કરવાથી પેટમાં રોગ કે હરસ વગેરે થાય છે. એક વ્યક્તિને આંખનો રોગ થયો હતો. એણે પોતાના રોગની ડૉકટરી ચિકિત્સા કરાવી, પણ એથી કોઈ લાભ થયો નહિ ત્યાર બાદ એણે પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા પ્રારંભ કરી. એ સમયે માનસિક ચિકિત્સકનો એને મેળાપ થયો, એની માનસિક સ્થિતિને જાણી. અને એને સલાહ આપી કે તે જે જગ્યા પર છે ત્યાથી હઠી જાય અને મૈત્રી ભાવનાનો અભ્યાસ કરે. એમ કરવાથી તેની આંખોનો રોગ નષ્ટ થઈ ગયો. વાસ્તવમાં એનો રોગ મનોવિકારજન્ય હતો. એને પોતાના સાથીઓ પર ક્રોધ આવતો હતો. એથી જે શારીરિક કે માનસિક વિકારો ઉત્પન્ન થતા હતા તે જ આંખના રોગરૂપે પ્રગટ થતા હતા. જો કોઈ પણ વ્યક્તિ એવા લોકોની સાથે રહે કે જેને તે જોવા નથી ઈચ્છતો; તો એની આખમાં જ્યોતિ મંદ થઈ જશે. ઈર્ષ્યા અને દ્વેષથી આખની જ્યોતિ

મંદ પડે છે. ઈર્ષ્યા અને દ્વેષથી એક પ્રકારનું ઝેર શરીરમાં વ્યાપી જાય છે. એ ઝેર એક તરફ મનને પણ પ્રભાવિત કરે છે, જેથી માનવની બુદ્ધિ ઠેકાણે નથી રહેતી એથી કંઈને કંઈ વિચારે છે અને બીજા તરફ એ એની આંખોને પણ નિર્બળ કરી દે છે, જેથી તે કંઈનું કંઈ દેખે છે. તે પોતાના સાથીઓના ગુણ જોવાને બદલે દોષને જ દેખે છે. તે માનસિક અને શારીરિક બન્ને પ્રકારના દોષોથી પીડિત રહે છે.

પોતાથી ઉચ્ચ વ્યક્તિ પ્રત્યે કરેલો ક્રોધ પ્રતિહિંસાનું રૂપ ધારણ કરે છે. તેજ ક્રોધ પાછળથી આત્મભર્ત્સનાનું (નિંદાનુ) રૂપ ધારણ કરી લે છે. આત્મભર્ત્સના એક પ્રકારનો માનસિક ક્ષય રોગ છે. એનું સહજ પરિણામ શારીરિક ક્ષયરોગમાં પરિણમે છે, જે આપણી સર્વ શક્તિયોનો નાશ કરે છે. એના કારણથી મનુષ્ય કલ્પિત રોગોને સાચા માની લે છે અને કલ્પિત વ્યાધિઓથી સદા પીડિત રહે છે. એને નષ્ટ કરવા માટે ગરીબો અને રોગીઓની સેવા કરવી તથા કોઈ રચનાત્મક કામમા રત રહેવું અત્યંત આવશ્યક છે. એથી જે મૈત્રી ભાવનાનો અભ્યાસ થાય છે એ વડે માનસિક વિકારો નષ્ટ થાય છે. પોતાની બરાબરના માનવો પ્રત્યે ઈર્ષ્યા કરવામાં આવે છે અને પોતાથી ખરાબ વ્યક્તિઓ પ્રત્યે તિરસ્કાર—આ બન્ને ક્રોધજન્ય જ વિકારો છે. તિરસ્કાર ખરાબ વ્યક્તિ પર થાય છે જ્યારે કોઇ માનવ પોતાના તિરસ્કારને પ્રગટ નથી કરી શકતો અર્થાત્ તે એ ખરાબ વ્યક્તિને દંડ નથી આપતો તો એને પેટનો રોગ અથવા હરસ થાય છે. એ સિદ્ધાંતને સ્પષ્ટ કરનાર બે દષ્ટાંતો નીચે મુજબ છે—એક વ્યક્તિને દગો આપીને એના ભાગીદારે કેટલાક હજાર રૂપિયા એની પાસેથી લીધા. તે વ્યક્તિ ભાગીદારને કોઈ પણ પ્રકારે પ્રતિકાર કરી શકતો નહોતો. એથી એના મનમા તે વ્યક્તિ પ્રત્યે ભારે તિરસ્કારનો ભાવ રહેતો હતો, પણ તે એને પ્રગટ કરી શકતો નહોતો. એ કારણથી એના પેટમા રોગ ઉત્પન્ન થઈ ગયો. એ રોગનો જેટલો

જેટલો ઈલાજ કરવામાં આવતો એટલા અંશમાં તે વધારે થતો હતો. એકવાર એક માનસિક ચિકિત્સક–જે તે વ્યક્તિનો મિત્ર હતો એને તેણે સર્વ વાત કહી. એણે તેને મૈત્રીભાવનાનો અભ્યાસ કરાવ્યો અને થોડા જ દિવસોમાં તેનો રોગ જતો રહ્યો. એક યુવતીને હરસનો રોગ થયો એ અવસ્થામાં માનસ ચિકિત્સકને એણે પોતાના જીવનની રામકહાણી કહી સંભળાવી. એથી જાણવા મળ્યું કે એના કુટુંબીઓએ એને અનેક પ્રકારના કષ્ટો આપ્યા હતા. એથી તે એ લોકો પર ક્રોધ અને તિરસ્કારનો ભાવ રાખતી હતી, એ ભાવ એના શરીરમા અનેક પ્રકારના ઝેર ઉત્પન્ન કરીને હરસના રૂપે પ્રગટ થયો હતો

ક્રોધ જનિત માનસિક વિકારોનો વિનાશ પ્રેમવડે થાય છે. જેમ ક્રોધથી માનસિક શક્તિનો નાશ થાય છે તેમ પ્રેમદ્વારા માનસિક શક્તિની વૃદ્ધિ થાય છે. જે મનુષ્યમાં જેટલો અધિક પ્રેમભાવ હોય છે એની માનસિક શક્તિ એટલી જ વધારે હોય છે; પ્રેમને પ્રકાશિત કરવાના ચાર માર્ગ છે–મૈત્રી, કરુણા, મુદિતા અને ઉપેક્ષા. ઈર્ષ્યાનો પ્રતિકાર મુદિતાથી, દ્વેષનો પ્રતિકાર મૈત્રી ભાવના વડે, તિરસ્કારનો પ્રતિકાર કરુણા વડે, અને પ્રતિહિંસાનો પ્રતિકાર ઉપેક્ષા વડે કરી શકાય છે એ ચારે પ્રકારની–ભાવનાઓ પ્રેમના અનેક રૂપો છે. સમાનવયસ્ક વ્યક્તિ પ્રત્યે મૈત્રીભાવના અને મુદિતાનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ, એ વડે ઈર્ષ્યા અને દ્વેષ જનિત માનસિક વિકારોનો નાશ થાય છે. પોતાથી નાની વ્યક્તિ પ્રત્યે કરુણાનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. એ વડે તિરસ્કારજનક વિકારોનો નાશ થાય છે અને પોતાથી મોટા વડીલો પ્રત્યે ઉપેક્ષાની મનોવૃત્તિ રાખવાથી પ્રતિહિંસાની ભાવનાનો નાશ થાય છે. આગમમાં કહ્યું છે કે—

"કોહોપીઈં પણાસઈ, માણો વિણયનાસણો ।
માયા મિત્તાણિ નાસેઈ, લોહો સવ્વ વિણાસણો" ॥

ક્રોધ કરનાર પર કોઈ પ્રેમ કરતું નથી, માનથી વિનય (નમ્રતા) નો નાશ થાય છે, માયા (કપટ) થી મિત્રતાનો નાશ થાય છે અને લોભ રૂપી દુર્ગુણ જ્યાં વાસ કરે છે ત્યાંથી સર્વ સદ્ગુણોનો વિલય (નાશ) થાય છે. માટે કહ્યું છે કે—

"ઉવસમેણ હણે કોહં, માણં મદ્દવયા જિણે ।
માયા મજ્જવ ભાવેણું, લોહં સંતોષઓ જિણે" ॥

ઉપશમ ભાવથી ક્રોધને જીતવો, નમ્રતા વડે માનને જીતવું, સરલતા વડે માયાને જીતવી અને સંતોષ વડે લોભ ને જીતવો જોઇએ.

સંવાદી અને ગણત્રીપૂર્વકના શ્વાસોશ્વાસ આપણી ક્રોધાદિ ભરી તંગ માનસિક સ્થિતિને સ્વસ્થ કરી શકે છે. આ વસ્તુ એક કેનેડીઅને બ્રીધ ઈસીયર નામના લેખમાં સ્પષ્ટ કરી છે. રોયલ એર ફોર્સના વિમાનીઓ જ્યારે યુદ્ધ સમયે બળતણના અભાવે ઠરી જતાં હતા ત્યારે બ્રિટીશ ગવર્નમેન્ટે આ કેનેડીઅન પ્રયોગ વીરને લંડન બોલાવેલો. આ પ્રયોગ વીરે પદ્ધતિસરની એક જ મિનિટની શ્વાસોશ્વાસની પ્રક્રિયાથી તે વિમાનીઓના શરીરમા અત્યંત ગરમી ઉત્પન્ન કરી દીધી. ત્રીસ સેકન્ડ, હાફતો કૂતરો જીભ બહાર કાઢીને ટૂંકા ને જલદી શ્વાસ લે છે તેવા શ્વાસ લેવા અને ત્રીસ સેકન્ડ ધીરા અને ગંભીર શ્વાસ લેવા. આ એક મિનિટના શ્વાસોશ્વાસથી રોયલ એર ફોર્સના વિમાનીઓ બળતણ વિના યુદ્ધકાળમાં શારીરિક ગરમી સાચવી શક્યા. તેના પુસ્તકમાં તે લખે છે કે આ શ્વાસોશ્વાસની પ્રક્રિયા પછી કસરતની જરૂર રહેતી નથી. પણ તે શ્વાસોશ્વાસ યોગ્ય આસનમાં થવા જોઈએ. તે તો દાવાપૂર્વક કહે છે કે આ રીતે મનની ઉશ્કેરાટ ભરી તંગ સ્થિતિ, ગમગીની, નિરાશા અને ક્રોધ વગેરેને હઠાવી શકાય છે. શ્વાસોશ્વાસ લેવા મુકવામાં સંવાદિતા, તાલ ને ગણત્રી જોઇએ, હેતુ ને યોજના જોઈએ. મનની ક્રોધાદિ તંગ સ્થિતિ કાઢીને સ્ફુર્તિ લાવવામા આ પ્રક્રિયા મહત્વની છે. ક્રોધ એ તંગ સ્થિતિ છે. ક્ષમા

એ સ્ફુર્તિ ને પ્રસન્નતા છે. પ્લેટોને ક્રોધ આવતો ત્યારે ખૂણામાં જઈને શાંત બેસી રહેતો, કોઈ પૂછતું તો કહેતો કે "મારામા રહેલ વરુને મૌન દ્વારા હું શિક્ષા કરું છું."

વિનોબા ભાવે વળી નવો જ ઉપાય સૂચવે છે તેઓ તો કહે છે કે ક્રોધાદિ દુર્ભાવનાની હસ્તિ જ નથી તેઓમાં સ્વતંત્ર તાકાત જ નથી, આપણે તેનો નિષેધ કરવા જઈએ છીએ ત્યારે નાહકના એને મહત્વ આપીએ છીએ ને તેથી એને બળ મળે છે. દુર્ભાવનાઓની ઉપેક્ષા કરીને કામ કરીએ તો તેઓનું જોર નરમ પડે. આપણે મોટું કાર્ય ઉપાડીએ તો નાના નાના અને સંકુચિત વિચાર એની મેળે ભાગી જાય છે. એક વસ્તુનો નિષેધ કરવા કરતાં એનાથી ચઢિયાતી વસ્તુ એની સામે મૂકવાથી હલકી વસ્તુ આપોઆપ ખત્મ થઈ જાય છે. જો આપણે ખરાબ વસ્તુને યાદ કરીને એનો જ જપ કર્યા કરીએ તો એનાથી આપણે ઉંચે નથી ચડતા પણ ઊલટાં નીચે પડીએ છીએ. કારણ કે ચિત્તનું ધ્યાન નીચેની બાજુ જોડાયેલું રહે છે. જેવી ભાવના હોય તેવું કર્મ ઘડાઈ જાય છે. જીવનમાં ઉદાત્ત હેતુ હોય તો ક્ષુદ્ર હેતુઓ નાશભાગ કરી અદ્દશ્ય થઈ જશે. એક વ્યાપક ને ઉન્નત હેતુ જોઈએ. પછી વ્યક્તિગત માન અપમાન રહેતા નથી એવુ વિનોબાજીનું કહેવુ છે. અમેરિકાના લાઈફ મેગેઝીનમાં એક સચિત્ર લેખ આવેલો. તેમા પુરવાર કર્યું હતું કે હાઈપર ટેન્શનના બધા જ રોગો જેવા કે હાર્ટ–ટ્રબલ, બ્લડ–પ્રેસર, સ્ટમક-અલ્સર વગેરેનું મુખ્ય કારણ તિવ્ર તિરસ્કાર છે. આજનું માનસશાસ્ત્ર પણ માને છે કે ક્રોધાદિથી જઠર, રસગ્રંથી રસો, મોંની લાળ વગેરેમાં એક મોટી અવ્યવયથા ઉભી થાય છે માનસશાસ્ત્ર એમ પણ કહે છે, કે ક્રોધાદિ વખતે ફેફસાં, હૃદય, મગજ, સ્નાયુ વગેરેમા ઝડપ આવે છે અને લોહી મગજમાં ધસે છે આ માટે જે વધુ પ્રમાણુમાં લોહી મગજમા પહોચાડવું પડે છે તે પાચનતંત્રમાથી મગજ તરફ જાય છે. ગ્રીક હીપોક્રેટસે આજથી બે હજાર વર્ષ પૂર્વે કહેલું છે કે

"ક્રોધથી તમારા લોહીમાં ઝેર ઉત્પન્ન થાય છે." શ્રી હેમચંદ્રાચાર્યે વિજ્ઞાન, માનસશાસ્ત્ર કે શરીર રચનાના સૂક્ષ્મ અભ્યાસથી પૂર્વે આજ વસ્તુ કહેલી કે "તત્રોપતાપકઃ ક્રોધઃ" "ક્રોધ શરીર અને મનને પીડા કરનાર છે." સિદ્ધર્ષિ ગણીએ ક્રોધને વૈશ્વાનર નામથી સંબોધ્યો છે. વૈશ્વાનર એટલે અગ્નિ, શરીર અને મનને બાળતો અગ્નિ ક્રોધ છે.

## ક્રોધથી મુક્ત થવાના ઉપાયો

એકાંતમાં બેસીને થોડીવાર શાન્તિપૂર્વક ક્રોધાદિ પર વિચાર કરવો જોઇએ કે આ ક્રોધ કરવાથી મને તથા બીજાને શો લાભ છે? આ તો લાભને બદલે હાનિનો ધંધો છે, હું શા માટે આટલો બધો અહંકાર કરું છુ કે બધા મારી ઇચ્છા પ્રમાણે જ ચાલે કે જ્યારે હું બીજાને અનુકૂળ થતો નથી તો બીજા મને શી રીતે અનુકૂળ બને? મારો ધર્મ તો બધાને અનુકૂળ વર્તવાનો છે તો પરિસ્થિતિ સુધરતા વાર નહિ લાગે. જો હું બધાને અનુકૂળ બનીશ તો તે લોકો પણ મારે અનુકૂળ બનશે પ્રેમથી પ્રેમ મળે છે અને દ્વેષથી દ્વેષ મળે છે. હું બધા પર દ્વેષ કરુ છુ તેથી જ મને ક્રોધ ઉત્પન્ન થાય છે મારે બધા સાથે પ્રેમભાવથી વર્તવુ જોઈએ. નાના મોટા બધા સાથે અનુકૂળ વ્યવહાર કરવો જોઇએ, બધાની પ્રસન્નતામા મારી પ્રસન્નતા સમાયેલી છે. મારા અહંકારથી જ ક્રોધ ઉત્પન્ન થાય છે. મારા એ અહંકારને મારે ત્યાગવો જ જોઈએ.

તે સિવાય બીજા ઉપાયો નીચે મુજબ છે.

૧. પ્રતિજ્ઞા કરી લો કે ક્રોધને મારી પાસે નહિ આવવા દઉં. તે છતા આવે તો દંડ મુકરર કરો કે અમુક વસ્તુ નહિ ખાઉ વગેરે.
૨. ક્રોધ ઉત્પન્ન થાય કે મૌન કરી લેવું.
૩. ક્રોધ આવે ત્યારે ઈષ્ટ મંત્રનો જપ કરવો.
૪. ક્રોધ આવે ત્યારે પ્રાર્થના કરવી, ધ્યાન ધરવું.

૫ સારા સંગમાં રહો.
૬ તામસી અને રાજસી ખોરાકનો ત્યાગ કરો.
૭ સારા સારા પુસ્તકો વાંચો
૮. વાસનાઓ પર વિજય પ્રાપ્ત કરો.
૯. ક્રોધનો વિજય કરવાથી તેનું કાર્યશક્તિમાં રૂપાંતર થાય છે, જેના વડે તમે સમગ્ર વિશ્વને હલાવી શકશો.
૧૦. ક્ષમા, પ્રેમ, ધૈર્ય, સંતોષ, અને નિર્મમત્વના વિચારો દ્વારા ક્રોધ પર વિજય પ્રાપ્ત કરો.

---

૪

## લોભ વિકારનો પ્રભાવ અને નિવારણ

આગલા પ્રકરણોમા ભય અને ક્રોધના પરિણામે રોગોત્પતિ વગેરે જોયું સાથે ક્રોધથી મુક્ત થવાના ઉપાયોનુ વર્ણન પણ કર્યું. આ પ્રકરણમા લોભથી સ્વાસ્થ્ય બગડે છે વગેરેનં વર્ણન કરવાનું છે. લોભ પણ એક માનસિક વિકાર છે અને માનસ વિકારોથી શરીરમા ગડબડ ઉત્પન્ન થાય છે તે આપણે આગળ જોશું. લોભ એટલે સંગ્રહવૃત્તિ. નિરંતર ધનને સંગ્રહ કરવાના વિચારો કરવાથી એ વિચારોની આદત પડે છે. એ લોભની વિચારધારા જ્યારે અચેતન (ભાવ) મન પર અસર કરે છે, તો એનો સ્વાસ્થ્ય પર બહુ જ અનિષ્ટકારી પ્રભાવ પડે છે. ધન એક ભોગની વસ્તુ છે જ્ઞાની જન એને હાથના મેલ બરાબર જ ગણે છે, ધનનો વાસ્તવિક ઉપયોગ સત્કાર્યોમાં વ્યય કરવાથી જ થાય છે. જેમ પાણી પીવાની વસ્તુ છે, એનો ઉપયોગ પીવામાં કે વાપરવામાં જ કરવાથી આનંદ થાય છે પરંતુ પાણીને કોઈ અનાવશ્યક માત્રામાં સંગ્રહ કરે તો તે યોગ્ય નથી જ અને સંગ્રહીત પાણી થોડા દિવસમાં ખરાબ થઈને ચારે તરફ દુર્ગંધ ફેલાવે છે. શરીર અને મનનો સ્વભાવિક ધર્મ છે કે

તે જેને ગ્રહણ કરે છે, એનો ત્યાગ પણ કરે છે. મનમાં વિચારોનું આવાગમન ચાલું જ રહે છે, એક પ્રકારના વિચારો આવે છે તો બીજા પ્રકારના જાય છે. મનમાં વિવિધ પ્રકારના વિચારો હરપળ આવે અને જાય છે તેનું કારણ એ છે કે એ વહેતી નદીના પાણી સમાન મસ્તકને તે નિર્મળ રાખે છે. જો એક જ પ્રકારના વિચારો કરતા રહેવામાં આવે અને તે નિમ્ન શ્રેણીના હોય તો મનુષ્ય ભયંકર સંકટગ્રસ્ત બની જાય છે આકર્ષણના વિશ્વવ્યાપી નિયમ અનુસારે એકજ પ્રકારના વિચારો એ માણસની પાસે એટલા અધિક માત્રામા એકત્ર થઈ જશે કે તે ભયભીત બનીને બીમાર બની જશે અથવા મરી જશે. લોભી મનુષ્ય નિરંતર ધનનો જ વિચાર કરે છે, એનું જ ચિંતન કરે છે, ધન કેવી રીતે સંગ્રહીત થાય એજ વિચારોમા લીન રહે છે. એ પ્રકારે તે હાથના મેલ સમાન ધનનો ત્યાગ કરવાના વિચારને બદલે તેને એકત્ર કરવાનો પ્રકૃતિ વિરુદ્ધ પ્રયત્ન કરે છે. એનો પ્રભાવ સુપ્ત મન પર પડે છે. વાચકને માલુમ થાય કે શરીરની શ્વાસપ્રશ્વાસની ક્રિયા લોહીનું પ્રવાહિત થવુ, રસનું પાચન થવુ, મળ, મુત્રનો પરિત્યાગ આદિ દૈનિક જીવનની ક્રિયાઓ સુપ્ત મનના દ્વારા જ થાય છે. આપણુ ચેતન મન એ ક્રિયાઓમાં અવરોધ કરતું નથી પણ સુપ્ત મનની સ્થિતિ અનુસાર ક્ષણભરમાં ઘણુ ભારી પરિવર્તન થઈ શકે છે. મનોવિજ્ઞાનવેત્તાઓએ શરીરની ક્રિયાઓ પર સુષુપ્ત મનનો પૂર્ણ અધિકાર જોઈને એ મન પર પ્રભાવ નાંખીને સમસ્ત રોગોને દૂર કરવા માટે "માનસિક ચિકિત્સા પદ્ધતિનું" જ નિર્માણ કરેલ છે

નિરંતર સંચય કરવાના, ધન એકત્ર કરવાના વિચારોનો પ્રવાહ ચાલવાને કારણે સુષુપ્ત મન પર પણ તેવો જ પ્રભાવ પડે છે. અને તે "સંચયની નીતિને" ગ્રહણ કરી લે છે. ફલસ્વરૂપ મનોમંદિરમાં સંચય કરવાની ક્રિયા અધિક અને ત્યાગવાની ક્રિયા ઓછી થવા લાગે છે. પેટ પર એની અસર તુર્ત જ પડે છે પેટ સાફ થવામા અડચણ

ઉભી થાય છે. પેટ ભારી રહે છે, એમાં મળ એકત્ર થતો રહે છે. શૌચ (મળત્યાગ)ને સમયે આંતરડાની માંસપેશિઓ પોતાના સંચાલક (સુષુપ્ત મન)નો આદેશ પાલન કરે છે, તે ત્યાગ કરવામાં કંજુસાઈ કરે છે, ફલ સ્વરૂપ જે મળ અત્યાધિક માત્રામાં હોય છે, તેજ નીકળે છે, બાકીનો પેટમા જેમનો તેમ પડયો રહે છે અને સડીસડીને ઝેર ઉત્પન્ન કરતો રહે છે. લોભી પ્રકૃતિવાળા મનુષ્ય સોમાંથી ૯૯ ટકા કબજિયાત (કોષ્ઠબદ્ધતા)ના શિકાર બનેલા હોય છે. એ લોકો હંમેશાં ફરિયાદ કરતા હોય છે કે એમને પેટ સાફ થતું નથી આ વાત તો બધા જ જાણે છે કે એક કબજિયાતમાંથી અનેક રોગો ઉત્પન્ન થાય છે.

પેટનું ઝેર લોહીમાં મળીને અસંખ્ય રોગોનું ઘર બની જાય છે. સડેલા મળ પેટમા દૂષિત વાયુને ઉત્પન્ન કરે છે. હૃદયનું વધારે ધડકવું, માથાનું દર્દ, નિદ્રાનાશ, વાનો રોગ, એ પ્રકારના બધા રોગો દૂષિત વાયુપ્રકોપને કારણે થાય છે. ચામડીના રોમ છિદ્રો 'સંચય-નીતિને' ગ્રહણ કરીને, પરસેવો બરાબર બહાર કાઢતો નથી. તથા 'સંચયનીતિ'ને કારણે જ લોહીમા મળેલ ઝેરી પદાર્થો બહાર નથી નીકળતા. આ સંચયવૃત્તિ શરીરમા અનેક પ્રકારની શારીરિક, માનસિક બીમારીઓને આદરસત્કારથી પોતાની અંદર જગ્યા આપે છે લોભી વ્યક્તિ ગમે તેટલા બહુમૂલ્ય ભોજન કરે કે દવાઓનું સેવન કરે તોપણ કદાપિ સ્વસ્થ નહિ રહી શકે. એ સિવાય એક બીજી વાત પણ સિદ્ધ થઈ ચૂકી છે કે લોભી વ્યક્તિઓને સંતાન થતા નથી, અથવા થાય તો મરી જાય છે જોકે કોઈવાર શારીરિક અન્ય કારણોથી પણ સંતાન થતા નથી પરંતુ અધિકાશ દષ્ટાતો એવા જ મળશે કે લોભને કારણે સંતાનનો અભાવ હોય છે કેમકે લોભી માણુસ જીવવા માટે ખાવાનું નથી ઇચ્છતો, પણ ખાવા માટે જીવે છે. તે સુખ માટે ધન નથી ઈચ્છતો પણ સુખને ધન પર ન્યોછાવર કરે છે. એની સર્વથી અધિક પ્રિય ઈચ્છા ધન સંચયની હોય છે. એજ વાત અન્તર્મનમાં બહુ જ ઊંડી બેસી

જાય છે. મનોવિજ્ઞાન શાસ્ત્રનો વિદ્યાર્થી એ તો સારી રીતે જાણતો હશે કે મનુષ્યના સર્વ કાર્યો, આદતો, સફળતા તથા અસફળતા એના સુષુપ્ત મનના વિશ્વાસ પર અવલંબિત હોય છે. બહારના મનનું એટલું મહત્ત્વ નથી અને એ પણ હોય શકે કે બન્ને મનમાં એકબીજાની વિરુદ્ધ વિચાર પણ હોય. જેમ આપણા અંતઃકરણમાં એક વ્યક્તિ માટે ઘોર તિરસ્કાર હોય પણ કારણ વશ બહારના મનથી એ વ્યક્તિનો ઘણો સત્કાર કરવો પડતો હોય, એનાથી મીઠી મીઠી વાતો કરતા હોઈએ અને એની સેવા સહાયતા પણ કરીએ છીએ. એ બન્ને વાતો એક બીજાથી વિરુદ્ધ થઈ એવુ પણ બને છે આપણી કોઈ પણ ઇચ્છા ત્યારે પૂર્ણ થાય છે, જ્યારે અંતઃકરણ એ વાતને ઇચ્છે છે. સંતાનના સંબંધમાં પણ એમ જ છે. મન જ્યારે સંતાનની ઇચ્છા કરે છે તો એને સંતાન અવશ્ય થાય છે. ધનવાન વ્યક્તિ બહારના મન વડે સતાન ઇચ્છે છે, પણ આતરિક મન વડે વાસ્તવિક ઉપાસના તો તે ધનની જ કરે છે.

ધનવાનોને ધનની રક્ષાનો તથા નષ્ટ થઈ જવાનો ભય સતત સતાવે છે. તેથી તેનુ મન ભય તથા ચિંતાથી વ્યગ્ર રહે છે અને ભય તથા ચિંતા સ્વાસ્થને હાનિકારક છે. વ્યવસ્થાની દૃષ્ટિથી આપત્તિ કાળ માટે ધન સંચય કરવુ તે ઠીક છે, તથા ધર્મપૂર્વક ધનોપાર્જન કરવું એ ગૌરવની વાત છે, તથા એ બુદ્ધિમાનનું લક્ષણ છે. પરંતુ ધનને ઉપભોગની વસ્તુ ન સમજતા એમા લુબ્ધ થઈ જવું એ લોભ છે. ધનથી આવશ્યકતાઓની પૂર્તિ થાય છે, પણ જ્યારે ધન જ આવશ્યક બની જાય તો તે એક પ્રકારની તૃષ્ણા ઉત્પન્ન કરે છે જે કોઈ પ્રકારે તૃપ્ત બની શકતી નથી ત્યારે માનવની સ્નેહ શક્તિ ધીરે ધીરે ચારે તરફથી ખેંચાઈને પૈસામાં જ લાગી જાય છે. તથા તે કેવળ પૈસાની જ સાથે સર્વોપરિ પ્રેમ (સ્નેહ) કરવા લાગે છે. જ્યારે જીવન સ્રોત એક જ તરફ પ્રવાહિત થાય છે તો સ્વભાવિક જ બીજી તરફ જતો નથી. એથી અન્ય દિશાઓમાં પ્રગતિ

મંદ થઈ જાય છે. ધન દ્વારા સુખ પ્રાપ્ત થાય છે, પણ મનુષ્યો ભ્રમવશાત્ ધનને જ સુખ માની લે છે. જેવી રીતે દર્પણમાં પ્રતિબિંબ પડે છે પણ નાદાન ચકલી દર્પણમા પ્રતિબિંબ વસ્તુને જ વાસ્તવિક માનીને એની સાથે લડવા માંડે છે, ફલ સ્વરૂપ એને કષ્ટ ભોગવવું પડે છે લોભી માનવ પૈસાની હાય હાયમા શરીર, મનની પૂરી સંભાળ રાખી શકતો નથી. પેટમાં જેમ તેમ અન્ન નાંખીને તેને ભરે છે અને મનને સ્વાર્થી વિચારો વડે તથા ચિંતાના ભારથી લાદે છે. ખોરાકની ગડબડથી તે વ્યથિત થઈને રોગી બને છે. એક જ્ઞાનીનું કથન છે કે—શેર દારૂથી જેટલો નશો ચડે છે તેટલો નશો ૧૦૦ રૂપિયાથી ચડે છે. એટલે એટલું અભિમાન વધે છે. પૈસામાં એક આકર્ષણ શક્તિ હોય છે તે આકર્ષણ શક્તિ મનને પોતાની તરફ ખેંચે છે અને જેમ જેમ ધન વધે છે તેમ તેમ લોભ પણ વધતો જાય છે. શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે લાભથી લોભ વધે છે અને એ કારણથી અપરિગ્રહવ્રત ધારણ કરવાની શાસ્ત્રકારોની આજ્ઞા છે. લોભ, અને લાલચની ભાવનાનો શરીર પર ઘાતક પ્રભાવ થયા વિના રહી શકતો નથી. એ માટે દાન, ઉદારતા આદિને એના નિવારણનો ઉપાય બતાવેલ છે. ગીતામાં શ્રીકૃષ્ણજીએ કહ્યું છે કે— 'જે બીજાને આપ્યા વિના ખાય છે, તે ચોર છે. કેવળ પોતાને માટે પકાવનાર પાપ ખાય છે.' જેવી રીતે નિત્ય ખાવું આવશ્યક છે તો મળ ત્યાગ પણ આવશ્યક છે નહિતર સડો પેદા થશે. તે જ પ્રકારે રોજ કમાવું જરૂરી છે તો તેનો ત્યાગ રૂપ દાન પણ હંમેશા કરવુ જરૂરી છે. જૈન ધર્મમાં ચાર પ્રકારના ધર્મ બતાવેલ છે તેમાં સર્વ પ્રથમ દાન બતાવેલ છે. દાન ઉદારતાનું સ્થાન છે. તેમ જૈન ધર્મમાં બાર વ્રતોનું વિધાન છે તેમાં પણ અતિથિ સંવિભાગ નામનુ બારમુ વ્રત છે. અતિથિ સંવિભાગ એટલે અતિથિ જેને માટે અમુક દિવસ મુકરર નથી કે અમુક દિવસે આવશે, એવી કોઈ પણ વ્યક્તિ માટે સંવિભાગ, (સરખો ભાગ) ભોજન, પાન, વસ્ત્રાદિ જે આવશ્યક વસ્તુઓ

તેનુ દાન કરીને તેને આપવી. દાન આપવામાં સર્વ પ્રથમ નિઃસ્વાર્થ ભાવની આવશ્યકતા છે. માટે નિઃસ્વાર્થ ભાવથી જેને જે વસ્તુની આવશ્યકતા હોય તેને તે આપવી જોઈએ. તન, મન, ધનથી સેવા કરવી તે પણ એક દાન જ છે. જ્ઞાન દાન સર્વથી શ્રેષ્ઠ દાન છે, અભયદાન વગેરે પણ દાન જ છે. આમ દાનના ઘણા પ્રકારો છે જેનાથી જે બને તે આપવું એટલે ત્યાગવું જરૂરી છે. આપણામાં કહેવત છે કે—"વહેતા પાણી નિર્મળા, સ્થિર પડયાં ગંદા હોય." તેવી જ રીતે લક્ષ્મીજી પણ વહેતી રહે તો જ નિર્મળ રહે અને જો દાનાદિ સત્કર્મોમાં તેનો વ્યય ન થાય તો સ્થિર રહેલી લક્ષ્મીનો પાણીની જેમ અપવ્યય થશે, બીજાની સાથે ઉદારતા પૂર્ણ વ્યવહાર કરો. પોતાની જરૂરિયાતોને ઘટાડી તેમાંથી બચેલ વસ્તુઓ બીજાને આપો. જો પોતાનુ રોજ એક રૂપિયાનું ખર્ચ હોય તો તેમાંથી બે આના બચાવીને અધિકારીને આપો. તમો જોશો કે તે બે આના લાખગણા થઈને તમારી પાસે આવશે જ! દીધા પછી જે હળવાપણું તથા સંતોષ પ્રાપ્ત થાય છે, તે હીરાની વીંટી પહેરવાથી પણ પ્રાપ્ત થતો નથી. દેવાની, ત્યાગવાની ભાવનાને કેળવો. તેનો ખૂબ વિકાસ કરો. તમારી પાસે જે કંઈ હોય ભોજન, પૈસા, ધન, વસ્ત્ર, બળ, બુદ્ધિ, વિદ્યા, જ્ઞાન, તત્ત્વબોધ એ બધુ જેને જે જોઈએ તેને તે આપો, પણ અહંકાર તથા તિરસ્કારથી નહિ, કેવલ નિઃસ્વાર્થભાવે પ્રભુ પ્રીત્યર્થે જ આપો, પોતાનું કર્તવ્ય સમજીને આપો. એ વાતને દૃષ્ટાંત દ્વારા સ્પષ્ટ કરીએ. મહાભારતનું યુદ્ધ થયા પછી પાંડવોએ વિચાર્યું કે અમોને ઘણું પાપ લાગ્યું છે માટે તેના નિવારણ અર્થે દાન યજ્ઞ કરવો. જેને જે આવશ્યકતા હોય તે તેને આપવું. તે યજ્ઞમાં મોઢે માગ્યાં દાન આપવામા આવ્યા, એક પણ વ્યકિત ત્યાંથી નિરાશ થઈને પાછી વળી નહોતી. ત્યારબાદ એક દિવસ તે યજ્ઞ ભૂમીમાં એક નોળીઓ આવીને આળોટવા લાગ્યો; જેનું અર્ધું શરીર સુવર્ણનું હતુ. થોડી વારે તે બોલ્યો ભો નગરજનો !! તમો બધા કહો

છો કે અહીંયા દાન યજ્ઞ થયો છે અને મોઢે માંગ્યા દાન આપવામાં આવ્યા છે પણ મને એવું કંઈ જ જણાતું નથી. નગરજનોએ કહ્યું રે મૂર્ખ ! તું શુ જાણે !! અહીયા તો પુષ્કળ દાન દેવામાં આવેલ છે. ત્યારે તે નોળિયો ફરી કહેવા લાગ્યો. મારી વાત સાંભળો. એક ગામમા એક બ્રાહ્મણ કુટુંબ રહેતું હતું તેની આજીવિકા યાચક વૃત્તિથી ચાલતી હતી. એકવાર દેશમા ભારી દુષ્કાળ પડયો તેથી અન્નના અભાવે તે કુટુંબના માણસોને ત્રણ દિવસના ઉપવાસ થયા. ચોથે દિવસે ઘણી જ મુશ્કેલીથી ચાર રોટલાનો લોટ પ્રાપ્ત થયો તેના ચાર રોટલા બનાવ્યા. ભોજન તૈયાર થયું ત્યારે તે ચાર વ્યક્તિ એક એક રોટલો લઈને જમવાની તૈયારી કરે છે ત્યાં જ બહાર એક અતિથિ સાધુએ ટહેલ નાંખી. ભિક્ષા દો મૈયા ! બ્રાહ્મણ દેવે વિચાર્યું 'અતિથિ દેવો ભવ,' મારે આગણે આવેલો અતિથિ દેવ સમાન છે, તેને નકારો ન જ કહેવાય. અતિથિ ધર્મનું પાલન કરવું તે ગૃહસ્થાશ્રમીઓનો ધર્મ છે, માટે મારો રોટલો હું તેને આપી દઉં, પ્રાણ જાય તો કબૂલ છે પણ ધર્મ તો ન જ મૂકાય અને તેણે પોતાનો રોટલો તે અતિથિને કોઈ પ્રકારના દુર્ભાવ કે સ્વાર્થભાવ રહિત આપ્યો. તે અતિથિ તો એક ક્ષણમાં જ તેને સ્વાહાઃ કરી ગયો અને વધારે માગવા લાગ્યો. ત્યારે ઉપર લખ્યા પ્રમાણે વિચાર કરીને બ્રાહ્મણ પત્નીએ પણ પોતાના ધર્મ પાલન માટે પોતાનો રોટલો આપી દીધો. ત્યાર બાદ બ્રાહ્મણના પુત્રે અને પુત્રવધૂએ પણ તેજ માર્ગનું અનુસરણ કર્યું. ક્ષુધાની પીડાથી તે ચારે જણા દિલમાં ધર્મ પાલનની પ્રસન્નતા અનુભવતા મરણ શરણ થયા. તે નોળિયો કહે છે જ્યાં અતિથિએ ભોજન કર્યું હતું ત્યાં હું આળોટયો તો મારૂં અર્ધું શરીર સુવર્ણનું બન્યું છે. ત્યાર પછી પૃથ્વીમા ઘણો ભમ્યો પણ મારૂં આ અર્ધું શરીર સુવર્ણનું બન્યું નથી. અહીંયાં દાન યજ્ઞ થયો છે એમ જાણીને હું અહીં આવ્યો અને યજ્ઞ ભૂમીમાં આળોટયો પણ મારૂં શરીર સુવર્ણનું બન્યું નહિ તેથી હું કહું છું કે અહીંયાં

સાચો યજ્ઞ થયો નથી. કહેવાની મતલબ એ છે કે દાનમા વસ્તુની નહિ પણ ભાવની મહત્તા છે. તમોએ કેટલું આપ્યું તેનો મહિમા નથી પણ તમોએ કેવા વિશુદ્ધભાવથી દાન આપ્યું તેનો મહિમા છે. પાંડવોએ જે દાન યજ્ઞ કર્યો હતો તે તો પોતાના પાપો ધોવા માટે હતો. આ ભાવ ક્રયવિક્રયનો છે. આપવું અને લેવુ તે સ્વાર્થભાવનું દાન છે. જ્યારે બ્રાહ્મણ પરિવારે તો ફકત પોતાના ધર્મનું–કર્તવ્યનુ પાલન કરવા માટે જ અને તે પણ ફકત ચાર જ રોટલા આપેલ હતા. જ્યારે પાડવોએ તો સુવર્ણ રત્નોનો વરસાદ વરસાવ્યો હતો. પણ પ્રભુના દરબારમાં વસ્તુની કિંમત નથી ભાવની કિંમત; છે કહ્યું છે કે—" મારો વ્હાલો તો છે પ્રેમનો ભૂખ્યો રે " માટે ભાવસહિત, પ્રેમસહિત, શક્તિ અનુસાર આપો. (ત્યાગો). બજારમાં ફરવા જાવ તો પાન, બીડી, તમાકુ, સોપારી, વગેરે નકામો ખર્ચ ન કરતા તે પૈસા બચાવીને કોઈ અંધ, લંગડા, લુલા રોગીને આપો. ભારી વસ્ત્રો ન પહેરતાં સાદા પહેરો અને તે બચેલા પૈસામાંથી વસ્ત્ર ખરીદીને જરૂરતવાળાને આપો. કોઈ રસ્તો ભૂલેલાને જ્ઞાનનો રસ્તો બતાવો. ઉન્માર્ગીને સન્માર્ગી બનાવો. આમ જે તમારાથી બને તે કરો, સેવા દાન, ત્યાગ વગેરે. તેથી તમોને ઘણી જ શાન્તિ મળશે. લેનારના હૃદયમાંથી નીકળેલ આશીર્વાદાત્મક તરંગો તમારા માનસ–તંતુઓ પર ટકરાશે અને તેવું જ પોષણ કરશે જેવું ધનવંતરીનો ઇલાજ કરે છે. જ્યારે તમે ઉદાર હૃદયથી ત્યાગ કરો છો, તો અપ્રત્યક્ષ રૂપથી પોતાના રોગોને પણ ત્યાગી દો છો. એકવાર એક યુવાન જીર્ણ જ્વરથી પીડિત હતો, તે રોજ ડોકટરને ત્યાં દવા લેવા જતો હતો. એક દિવસ તેણે એક ગરીબ સ્ત્રીને ભૂખથી તરફડતી જોઈ. યુવાનના મનમાં ઘણી દયા આવી અને દવાના પૈસા બધા જ તેને આપી દીધા અને પોતે દવા લીધા સિવાય પાછો આવ્યો. એ દિવસે તે ઘણો જ પ્રસન્ન રહ્યો, દવા ન આવી તે માટે જરા પણ ખિન્ન ન થયો. પણ તે બાઈની ભૂખ ભાંગી માટે દિલમાં

પ્રસન્નતા વ્યાપી રહી અને આખો દિવસ આનંદના જ વિચારોમાં લીન રહ્યો ફળ સ્વરૂપે એનો કેટલાક મહિનાઓનો રોગ તેજ દિવસે નષ્ટ થઈ ગયો. એ માટે હે ભવ્યો! પોતાના હૃદયમાથી લોભ, લાલચ અને સંચયવૃત્તિને ત્યાગીને ઉદારતા, દાન, દયા, ત્યાગના ભાવોને સ્થાન આપો તો તમારા શારીરિક, માનસિક રોગોનો નાશ થશે જે વડે આ ભવ અને પરભવ બન્ને સુખ, અને શાન્તિમય બનશે. હવે જેવી તમારી ઇચ્છા સુખી થવું તમારા હાથમા છે અને દુઃખી થવુ પણ તમારા હાથમા છે. બન્ને વસ્તુ તમારા ભાવો પર નિર્ભર છે. ભાવોને સુધારશો તો સુખ શાન્તિ તમારી જ છે અને ભાવોને મલિન કરશો તો દુઃખ, રોગ વગેરે ભોગવવા તૈયાર રહેવું પડશે જ્ઞાનીઓએ બન્ને માર્ગ બતાવેલા છે. તમારી ઇચ્છા હોય તે માર્ગે ચાલો. અસ્તુ !!

---

૫

## નિરાશા અને ચિંતાનો અનિષ્ટ પ્રભાવ અને તેના નિવારણના ઉપાયો

શરીરને ધોઈ નાખવાવાળા રોગોમા નિરાશા અને ચિંતાથી અધિક બીજો કોઈ રોગ આજ સુધી જોવામા આવ્યો નથી. ક્ષય-રોગનુ મુખ્ય કારણ ચિંતા અથવા નિરાશા જ હોય છે. અમેરિકામા ડોકટરોની એક કમિટીએ સારી રીતે અન્વેષણ કરીને આ વાતને જાણી છે કે ક્ષયરોગ થવામા બહારનુ કોઇ કારણ હોતું નથી, પણ તેનું કારણ અંતરમાં જ હોય છે. કોઈ વ્યક્તિના મનમા જ્યારે પોતાની અસમર્થતાની કે હીનતાની ભાવના જાગૃત થાય છે ત્યારે તે પોતાને તુચ્છ માને છે જેમ કે હું તુચ્છ છું, હીન છું, અસહાય છું, અમુક વિપત્તિ આવશે તો હું શુ કરીશ? મારી કોઈ સહાયતા નહિ કરે, આટલો ભાર મારાથી શી રીતે ઉપડશે? મારા ભાગ્યમાં દુઃખ જ લખેલુ છે, મારી ગ્રહદશા પણ ખરાબ લાગે છે. એ પ્રકારના વિચા-

રોનો ઘાતક પ્રભાવ શરીરની પ્રતિરોધ શક્તિ પર પડે છે, જે શક્તિ હર પ્રકારના શારીરિક ને માનસિક કષ્ટોને દૂર કરવાની આવશ્યક્તા અનુભવે છે અને એ આવશ્યક્તા અનુસાર સુધારાના ઉપાયોનો આવિષ્કાર કરે છે. હીનતાના ભાવોનુ સીધુ આક્રમણ પ્રતિરોધક શક્તિ પર થાય છે, તે ધીરે ધીરે એ શક્તિને એટલી નિર્બળ બનાવી દે છે કે મનુષ્યનો આત્મવિશ્વાસ નષ્ટ થઈ જાય છે. અને જરા થોડું દુઃખ કે સંકટ સહન ન થતા રોવા લાગે છે. જેમ કોઈ ઘરનું સરક્ષક ન હોય તો ત્યા ચોર સરલતાથી ચોરી કરી શકે છે તેમ જ પ્રતિરોધક શક્તિના અભાવમાં અનેક પ્રકારના શારીરિક અને માન-સિક દુઃખો શરીરના મર્મસ્થાનોમા ડેરા તંબુ નાખીને રહે છે અને પોતાના સ્વભાવ અનુસાર શરીરને જીર્ણશીર્ણ બનાવે છે. ક્ષય, દમ, રક્તપિત્ત, આદિ ઘાતક રોગોનું કારણ આત્મવિશ્વાસનો અભાવ અને હીનતાની ભાવના જ છે. ચિંતા તો ચિતા સમાન છે જે માનવને વિના અગ્નિ બાળે છે. ચિંતાને કારણે યુવાન વૃદ્ધ બની જાય છે. એક રાત જો ચિંતામાં વીતે તો તે વ્યક્તિ જાણે છ માસની માંદી હોય તેવી તેની હાલત બની જાય છે. વિવિધ પ્રકારની દુઃખદ સ્મૃતિઓ તથા ભાવીભયની આશંકાથી ઉત્પન્ન થતો ચિંતારૂપી માનસિક ભૂત માનવ માત્રનો સર્વ નાશ કરનાર એની માનસિક, શારીરિક, તથા આધ્યાત્મિક શક્તિઓનો નાશ કરનાર દુષ્ટ મનોવિકાર છે એકવાર એ માનસિક વ્યાધિના રોગી બન્યા પછી મનુષ્ય મુશ્કેલીથી એનાથી મુક્ત થઈ શકે છે, કેમ કે અધિક સમય સુધી રહેવાના કારણે એ ગુપ્ત મનમા માનસિક ભાવની ગ્રંથિના રૂપમાં રહે છે અને ત્યાંથી જ શારીરિક, માનસિક, ક્રિયાઓ પરિચાલિત બને છે. જ્યારે ચિંતાની એક આદત બની જાય છે ત્યારે તે નિરાશાનું રૂપ ધારણ કરી લે છે. એવી વ્યક્તિ નિરાશાવાદી બની જાય છે. એનું સંપૂર્ણ જીવન નીરસ, નિરુત્સાહી તથા અસફળતાઓથી પરિપૂર્ણ બની જાય છે. ખરાબ વિચારધારાનો પ્રારંભ જ ભય અને ગભરાટથી થાય છે. મુશ્કેલીઓ

આવી રહી છે, પૈસા નથી, શકિત નથી, શુ કરવું? એવી વ્યર્થની કલ્પનાઓ આવીને શકિત તથા ઉત્સાહનો વિનાશ કરે છે. માનસિક સમતુલા નષ્ટ થઈ જાય છે. ઈચ્છાશકિત તથા મનોબળ પાછલી ભૂલોની સ્મૃતિ તથા વેદનાઓથી નષ્ટ થઈ જાય છે અથવા નિર્બળ બને છે પશ્ચાતાપ અને આત્મ-ગ્લાનિના અંધકારમાં એવી વ્યકિત રહી સહી શકિતને પણ ખોઈ નાખે છે. આજકાલ પાગલખાનામાં (ગાંડાની હોસ્પિટલમા) માનસિક રોગોના જેટલા દર્દીઓ આવે છે, એમાથી અધિકાશ તો એવા હોય છે કે, જેઓ ચિંતાના ભારથી મનને સમતુલામા નથી રાખી શકતા તેઓના માથામાં વીતેલ જીવનની હૃદયદ્રાવક હાહાકારમય કલ્પનાઓનું મૌન રુદન હોય છે. પ્રિયજનોના વિયોગની વ્યગ્રતા, પીડા અને દુષ્સહ વેદના હોય છે, ધન નાશનું દુઃખ હોય છે, માનભંગની બળતરા હોય છે કે અત્યાચારો સામે વિદ્રોહ હોય છે. આવા કારણોથી ઘોર નીરાશામા ડૂબેલા માનવોનો આનંદનો સ્રોત જ સૂકાય ગયેલો હોય છે. મનુષ્યોની માનસિક શકિતઓનો ક્ષય કરનાર અને તેઓને ચિંતામા ફસાવનાર ભયરૂપી રાક્ષસ જ છે. ભયનુ સંતાન જ ચિંતા છે અને ચિંતાથી નાના પ્રકારના શારીરિક, માનસિક રોગોની ઉત્પત્તિ થાય છે.

સાસારિક ચિંતા મુખ્ય બે પ્રકારની હોય છે–ધન અને વાસના. આ બે પ્રકારની ચિંતાઓથી વ્યગ્ર વ્યકિતઓને બે શબ્દો કહેવામાં આવે છે. હે પ્રિય વાચક, વાસનાજન્ય સુખ ક્ષણિક છે, ઉપરથી આકર્ષણ કરનાર પરંતુ જ્ઞાનદૃષ્ટિથી વિચારતાં અનેક ગુપ્ત રોગોની સૃષ્ટિ ઉત્પન્ન કરનાર રાક્ષસી વાસના છે. તે આ ભવ અને પરભવ બન્નેને બગાડનાર વાસનાજન્ય સુખ છે. વાસનાજન્ય ચિંતાઓથી સાવધાન! શું તમે જાતજાતના રોગથી મુકત થવા ઈચ્છો છો? શુ તમે સમાજમાં ગૌરવશાળી પદ પ્રાપ્ત કરવા ઈચ્છો છો? તો તમે વાસનાજન્ય ચિંતાઓનો ત્યાગ કરી દો. વાસનાજન્ય ચિંતાઓ પોતાની નિર્બળતાની ઘોતક છે. તમારે તમારી વાસનાઓ પર વિજય મેળવવો જ જોઈએ.

સિનેમાની ગંદી ફિલ્મો ન જોવી જોઈએ, સ્ત્રી તરફ માતૃભાવને કેળવો, ગંદા ચિત્ર, ખરાબ ગાયનો, કુસંગનો ત્યાગ કરો, તો તમે એ મહાન અનર્થકારી ચિંતાઓથી મુક્ત રહેશો. જો તમે વાસનાની તુચ્છતાને મનમા ઊંડી ઉતારી શકો, તો પોતાની ઘણી બધી શક્તિના ક્ષયને રોકી શકશો. રાતે સૂતા પહેલા મનને પવિત્ર સંકલ્પોથી ભરી દો, કુસંગથી બચો, સદ્‌ગ્રંથોનું વાચન, મનન, એ બધા વાસનાવિજયના ઉપાયો છે.

**આર્થિક ચિંતાઓ :—**

આર્થિક ચિંતાઓ આજના માનવોની મોટી નિર્બળતા છે. દરેક વ્યક્તિ "અધિક પૈસા જોઈએ" એમ બકવાદ કરે છે. બધાની એ જ બૂમ છે ખરચા વધી ગયા છે. શુ કરીએ ? યથેષ્ટ રૂપિયા કમાવાવાળા ધનવાન વ્યક્તિઓ પણ આર્થિક ચિંતાઓમાં ડૂબેલા હોય છે.

આર્થિક ચિંતાઓની ઉત્પત્તિના મુખ્ય કારણો આ પ્રમાણે છેઃ—

૧. કૃત્રિમ આવશ્યકતાઓની અભિવૃદ્ધિ.
૨. પોતાની મોટાઈનું પ્રદર્શન કરવાની વૃત્તિ.
૩. વિલાસની વૃદ્ધિ.
૪. રોગને કારણે ડૉકટરોનો ખર્ચ.
૫. દેખા દેખીથી વિવાહ આદિમાં વ્યર્થનો ખર્ચ.
૬. ફિજુલ ખર્ચા.
૭. અધિક અધિક પ્રાપ્ત કરવાની લાલસાવૃત્તિ

ઉપરોક્ત વાતો પર વિચાર કરીને જીવનને વ્યવસ્થાપૂર્વક જીવવામાં આવે તો અનેક ચિંતાઓથી મુક્ત થઈ શકાય તેમ છે. આ બધી ચિંતાઓ વિના કારણ પોતાના અપરાધે જ ઉત્પન્ન થયેલ છે. વિચાર અને વિવેક દ્વારા જ તેનાથી મુક્ત થવાય તેમ છે. જરૂરત છે વિચાર અને વિવેકની; નહિ કે ધનની, બાકી તો આર્થિક સ્થિતિ જેમ જેમ સારી થશે તેમ તેમ લાલસા વધશે અને લાલસા

વધતાં ચિંતાઓની પણ વૃદ્ધિ થશે. એક ભિખારીએ ધન માટે લક્ષ્મીદેવીની આરાધના કરી અને લક્ષ્મીજી પ્રસન્ન થયા. લક્ષ્મીજીએ કહ્યું તારી થેલી ઉઘાડ તું કહે તેટલા સોનાના સિક્કા તેમાં ભરું; પણ એક શરત 'જે સિક્કા જમીન પર પડે તેની ધૂળ થાય.' ભિખારીના આનંદનો પાર રહ્યો નહિ. તેણે થેલી ધરી. લક્ષ્મીજીએ એમાં સિક્કા ઠાલવવા માડયા થેલી ભરાઈ જવા આવી એટલે લક્ષ્મીજીએ પૂછ્યું: 'કેમ હવે બસ કરું ને ?' પણ ભિખારીએ કહ્યું. 'થોડા વધારે નાખો '

થોડા વધારે નાખ્યા પછી લક્ષ્મીજીએ ફરી પૂછ્યું 'કેમ હવે બસને ? 'જરા નાખોને ' એમ દર વખતે ભિખારી વધારે ને વધારે માગતો ગયો એટલામા થેલી ફાટી બધા સિક્કા જમીન પર પડી ગયા. અને ધૂળમા મળી ગયા અને લક્ષ્મીજી અદૃશ્ય થઈ ગયાં.

"થોડું વધારે" નુ આવુ પરિણામ આવે છે ! એના કરતા પ્રભુએ જે આપેલ છે તેમા કાં સંતોષ ન માનવો ? પ્રભુએ જે જે આપ્યુ છે તે માટે તેમનો ઉપકાર ન માનતા પોતાની અપૂર્ણતાઓને ગાયા કરવી એ જ મોટી ચિંતા માનવના મનને હમેશા બાળે છે. જે મળ્યું છે તેનો સંતોષ કે આનંદ નથી અને જે નથી મળ્યું તેની પાછળ–ભૂતિયા ઓળાઓની પાછળ માથું પછાડીને ફરીએ છીએ ! પદાર્થને છોડી પડછાયા પાછળ ફરીએ છીએ ! મળેલનો સંતોષ નથી અને અપ્રાપ્તની ઇચ્છા જ ચિંતાનું કારણ છે વાસના હટે તો જ શાન્તિ મળે બીજો કોઇ ઉપાય નથી એક વિદ્વાનનુ કથન છે કે—"મારું સર્વ દુ ખ, ચિંતાઓ, વાસ્તવિક નથી માત્ર કલ્પિત ભયોને કારણે ઉત્પન્ન થયેલ છે" શેકસપીયરે કહ્યું છે કે— 'કાયર માનવી મૃત્યુના પહેલાં કંઈવાર મરી ચૂકે છે,' એ ભાવનાને કારણે કે હવે મરી જઈશ, મરી જઈશ.

જ્યારે વીર પુરુષ એકવાર જ મરે છે જ્યાંરે સાક્ષાત્ મૃત્યુ આવે છે ત્યારે ચિંતા કરવાથી કોઈ લાભ નથી અને નુકશાન ઘણા છે.

જે બીજાની પાસે નથી હોતા. તમારી એ વસ્તુઓ તમને બીજાની અપેક્ષાએ ઉન્નત, ભાગ્યશાળી અને ઉચ્ચ બનાવે છે. જેમ કે—એકવાર હૈરાલ્ડએબોટ નામની એક વ્યક્તિની પોતાના જીવનભરની સંપૂર્ણ કમાએલી સંપત્તિ નષ્ટ થઈ ગઈ, ઋણ (દેવુ) થઈ ગયું, જે ચૂકવતાં તેને સાત વર્ષ લાગે તેમ હતુ. તે નવી દુકાન ખોલવા માટે કોઈ પાસે રૂપિયા કરજે લેવા જઈ રહ્યો હતો. મન ચિંતાઓના ભારથી ભરેલુ હતુ. કેમ કરવુ કેવી રીતે ઋણ ઉતરશે ? ગૃહભાર કેમ ચાલશે ? પ્રતિષ્ઠા કેવી રીતે રહેશે ? એવા અનેક દુઃખમય વિચારોમાં લીન બનીને તે એક સડક પર ચાલ્યો જતો હતો કે એને સડકના કિનારે બેઠેલ એક વ્યક્તિ મળી; જેના પગ નહોતા. કપાઈ ગયા હતા. તે હાથને સહારે ચાલતો હતો, એણે હૈરાલ્ડ સાહેબનું હસતા હસતા સ્વાગત કર્યું. એણે હ્રદયના ઉત્સાહ તથા પ્રસન્નતાપૂર્વક કહ્યું, "નમસ્તે, કેવુ સુંદર પ્રભાત છે !! કહો આનંદમા છો ?" એ વ્યક્તિનું ભીષણ મુશ્કેલીમા પણ પ્રસન્ન વદન તથા અંગઅંગમા પણ ઉલ્લાસ અને હર્ષથી પરિપૂર્ણ જીવન જોઈને એનું જીવન બદલાઈ ગયું. એને પોતાની ચિંતા પર આત્મગ્લાનિ પેદા થઈ. એમને પ્રતિતી થઈ કે એના પગ પરમેશ્વરના કેટલા મોટા આશીર્વાદ રૂપ હતા. એ વિચારવા લાગ્યા કે જ્યારે એ પગ રહિત ગરીબ વ્યકિત પ્રસન્ન, ઉલ્લાસિત રહી શકે છે અને જીવનનો રસ માણી શકે છે, તો હુ તો એનાથી પણ અધિક અંશોમા આનંદ માણી શકું તેમ છું. એ ભાવના વડે એની ચિંતાને ઉલ્લાસમાં પરિવર્તીત કરી દીધી અને તે એ સંપત્તિને જોવા લાગ્યા, જે હમણા પણ એની પાસે પરમેશ્વરે આપેલી મોજૂદ હતી. આપણને થયેલા જે જે હાનિ, દુઃખ, સંકટ, રોગ અગર કોઈ પણ માનસિક ચિંતા વગેરેને યાદ કરીને આસુ પાડવા, તેના રોદણા રોવા, ચિંતા કરવી, નિરાશ થવુ એથી કોઈ લાભ છે જ નહિ. એવું તો પ્રત્યેક વ્યકિત કરી શકે. મહત્ત્વપૂર્ણ વાત તો એ છે કે હાનિદ્વારા અધિકતમ લાભ કેમ લઈ શકાય, બગડી વાતને કેમ સુધારી શકાય,

એ કરવું જોઈએ. બગડી બાજીને સુધારવા માટે બુદ્ધિ અને ચતુરાઈની જ આવશ્યકતા છે. જ્યારે હાનિ પર રોવા માટે આળસ, કાયરતા તથા મૂર્ખતાની જરૂરત છે. તો મૂર્ખ શા માટે બનવુ ? પોતાની ચિંતાના કારણોને જાણીને, દૂર કરીને, તેને બદલે તેને આશા, ઉત્સાહ, શ્રદ્ધા, તથા પ્રેરણામાં પરિવર્તીત કરીએ તો ? સૂર અને મિલ્ટન અંધ થઇ ગયા. છતાં તેમણે પોતાના અંધાપાનો સદુપયોગ કર્યો અને અંતરચક્ષુ ખોલી લીધા અને મહાન્ કવિ બની ગયા.

સ્વિટ્ઝલેંન્ડના ડૉકટર બેનો પોતાની અનુભવ પુસ્તિકામાં લખે છે કે એક મરણાસન્ન રોગીને મારી હોસ્પિટલમાં દાખલ કર્યો. જ્યારે હું તેને જોવા માટે ગયો, તો રોગીએ હસીને મારું સ્વાગત કર્યું અને કહ્યુ–"ડૉકટર ! તમે નિરાશ ન થશો, મારું મરણ હાલ બહુ જ દૂર છે. તમે ધૈર્યતાપૂર્વક ચિકિત્સા કરો, હું મરીશ નહિ." એ અસાધ્ય રોગીના એવા વચનો સાભળીને મારી હિંમત વધી ગઇ અને વિશેષ દિલચસ્પી સાથે ઉપચાર કર્યો ઈશ્વરની કૃપાથી ત્રણ સપ્તાહમા તે રોગી સારો થઈ ગયો જેને પ્રાય એક ડઝન ડૉકટરોએ અસાધ્ય ગણીને રજા આપી હતી. એક દાર્શનિકનુ કથન છે કે–"નિરાશા જીતેલી બાજીને હરાવી દે છે અને ચિંતા જીવીત મનુષ્યોને ગર્ગામાં નાખે છે, જે વ્યક્તિ એ બન્નેથી ગ્રસ્ત છે, એનો તો ઇશ્વર જ રક્ષક છે." નિરાશ અને ચિંતિત વ્યકિતઓને સંબોધન કરીને સ્વામી સત્યદેવજીએ કહ્યું છે; "ઊઠો ! ઉદાસીનતા ત્યાગો. પ્રભુની તરફ જુઓ, તમારા આત્મા તરફ જુઓ, એ આત્મા બધાથી બળવાન છે." એ સત્ય પર દઢ વિશ્વાસ રાખો, એ જ વિશ્વાસ ઈશ્વરી વિશ્વાસ છે. એ વિશ્વાસ દ્વારા બધા જ સંકટો પર વિજય પ્રાપ્ત કરી શકાય છે એથી તમારા બળની વૃદ્ધિ થશે અને આંતરિક શકિતઓનો વિકાસ થશે. આ સંસાર આશા અને આનંદથી પૂર્ણ છે એ આનંદનો તે જ આત્માઓ લાભ લઈ શકે છે, જે પોતાના આંતરિક બળનો અનુભવ કરે છે કાયર મનુષ્ય પોતે જ પોતાનો શત્રુ

ચિંતાને દૂર કરવા માટે પ્રભુ પ્રાર્થના કરે કે "હે પ્રભો ! અમને સંતોષ અને માનસિક શાન્તિ આપો. જે જે ઘટનાઓ બનનાર છે, જે પર અમારો અધિકાર નથી એને સહન કરવાની શક્તિ આપો." અમેરિકાના એક પ્રમુખ ડૉક્ટરે 'મેડિકલ ટાક' નામક પત્રમા લખ્યું છે કે 'વર્ષોના અનુભવ પછી હુ એ નિર્ણય પર આવ્યો છુ કે દુઃખ અને ચિંતા દૂર કરવા માટે 'ભૂલી જાઓ' એથી 'શ્રેષ્ઠ કોઈ દવા નથી.' પોતાના લેખમા તે લખે છે કે—"જો તમે પોતે શરીરથી મનથી અને આચરણથી સ્વસ્થ બનવા ઇચ્છતા હો તો અસ્વસ્થતાની બધી જ વાતોને ભૂલી જાઓ." નિત્યના જીવનમાં નાની મોટી ચિંતાઓથી ચિંતીત ન રહો, એને ભૂલી જાઓ એને પુષ્ટ ન કરો. આપણા અંતસ્થલમા તેને સ્થાન ન આપો એને અંદરથી બહાર ફેંકી દો અને ભૂલી જાઓ. એની સ્મૃતિને ભૂલી જાઓ.

દુઃખની ચિંતાની, બીમારીની, વાતો ન કરો, ન સાભળો, સ્વાસ્થ્યની, આનંદ અને પ્રેમની, શાન્તિ અને સુખની વાતો કરો અને એને સાભળો. તો તમે જરૂરથી સ્વસ્થતાને પ્રાપ્ત કરશો, આનંદને પ્રાપ્ત કરશો, પ્રેમ પ્રાપ્ત થશે, શાન્તિ મળશે. વસ્તુત: આપણે આપણું દૃષ્ટિ કોણ બદલવાનું છે. અપૂર્ણતાને બદલે પૂર્ણતા, દુઃખને બદલે સુખ, નિરાશાને બદલે આશાવાદી બનવાનુ છે. હજાગે નિરાશામા એક અમર આશા છુપાયેલી હોય છે. તે આશાના તંતુ વડે માનવ મહાન બની શકે છે અને તે આશાજનક ઉત્સાહપૂર્ણ શ્રદ્ધાવંત સંકેતો દ્વારા બને તેમ છે. એક વાર ઈસા મસીહની પાસે એક બીમાર વ્યક્તિને ખાટલા પર સુવાડીને લાવ્યા. ઈસાનુ દૃષ્ટિકોણ સદા પ્રફુલ્લ, શક્તિશાળી, આશાવાદથી ભરપૂર રહેતુ હતું. તેણે બીમાર વ્યક્તિને કહ્યું, "પુત્ર પ્રસન્ન થઈ જાઓ...તમારા પાપ પરમેશ્વર દ્વારા માફ થશે"..."ઊભા થઈ જાઓ અને પગે ચાલીને ઘેર જાઓ." એ દૃઢ અને આત્મવિશ્વાસથી પરિપૂર્ણ સંકેતોનો એવો અદ્‌ભૂત પ્રભાવ થયો કે તે બીમાર સાચેસાચ પથારીમાથી ઊઠીને ઘર તરફ ચાલવા લાગ્યો બીમારનું કહેવુ હતું કે "એ

ઉત્સાહવર્ધક પ્રેરક શબ્દોનો એના ઉપર એવો ચમત્કાર થયો જેમ અંદરથી કોઈ શક્તિનું કેન્દ્ર ફૂટી પડયું હોય." ડેલ કાર્નેગીનો તો એવો મત છે કે આશાવાદી, ઉત્સાહવર્ધક દૃષ્ટિકોણ દ્વારા મનુષ્ય ચિંતા, ભય, શોક અને જાતજાતના રોગોથી સરલતાથી મુક્ત થઈ શકે છે જીવન પ્રત્યે પ્રેમ કરવો જોઈએ સહાનુભૂતિ વડે પોતાની ચિંતાઓના કારણોને દૂર કરી હિતૈષી ભાવનાઓમા રમણ કરવુ જોઈએ. આપણા જીવનનો મુખ્ય ઉદ્દેશ આનંદ પ્રાપ્ત કરવાનો છે અને તેથી આનંદિત દૃષ્ટિકોણ ન રાખવાથી હજારો માનવો અકાળમા મૃત્યુના ગ્રાસ બને છે. આપણે સદા પ્રસન્ન ચિત્તે વ્યવહારમા વિહરતા શીખવું જોઇએ. એ પણ એક મહાન્ કળા છે. આપણે રોજ એમ વિચારવુ જોઈએ કે—"હુ પોતે આજ આનંદમા રહીશ. અને મારા સંપર્કમા આવનાર વ્યક્તિઓને પણ આનંદિત બનાવીશ" "હુ પોતાના પરિવાર વ્યાપાર અને ભાગ્ય જેવા મળ્યા છે તેનો આનંદથી સ્વીકાર કરીને તેને અનુકૂળ બનવાનો પ્રયત્ન કરીશ."

સર્વ પ્રાણી માત્રની સાથે મૈત્રી ભાવના રાખનાર સંયમી સર્વનો પ્રેમપાત્ર બને છે રાત્રીમા તે મધુર નિદ્રાનો આનંદ માણે છે. ધીરે ધીરે એના શત્રુઓ પણ એની ભાવનાના બળ વડે મિત્ર બને છે. મૈત્રી ભાવના મનુષ્યને બધા પ્રત્યે ચાહે મિત્ર હોય કે શત્રુ, પાપી હોય કે પુણ્યાત્મા—પ્રેમ, સહૃદયતા, બંધુત્વ, સહાનુભૂતિનો પવિત્ર ભાવ રાખતા શીખવે છે. મૈત્રી ભાવનાના અભ્યાસ વડે આપણે એ સદ્‌ગુણોનો બાગ પોતાના મનરૂપી ઉદ્યાનમા બનાવીએ છીએ અને ત્યાથી વેર ચિંતાના બીજો નાશ પામે છે. માનસિક શાન્તિનો પૂર્ણ આનંદ માણવા માટે પોતાના શત્રુઓને તેમના અપરાધની માફી આપવી તે શ્રેષ્ટ ઉપાય છે. જ્યારે આપણા મનમાં શત્રુ પ્રત્યે તિરસ્કારનો ભાવ રહે છે ત્યારે તે તિરસ્કારનો ભાવ આપણને જ હાનિકર્તા બને છે. તમે પોતે ગમે તેવી સ્થિતિમા કેમ ન હો, છતાં તમારામાં એવી અનેક વસ્તુઓ અથવા ગુણ પોતાની અંદર મળી જશે,

જે બીજાની પાસે નથી હોતા. તમારી એ વસ્તુઓ તમને બીજાની અપેક્ષાએ ઉન્નત, ભાગ્યશાળી અને ઉચ્ચ બનાવે છે. જેમ કે—એકવાર હૅરાલ્ડએબોટ નામની એક વ્યક્તિની પોતાના જીવનભરની સંપૂર્ણ કમાએલી સંપત્તિ નષ્ટ થઈ ગઈ, ઋણ (દેવુ) થઈ ગયું, જે ચૂકવતાં તેને સાત વર્ષ લાગે તેમ હતું. તે નવી દુકાન ખોલવા માટે કોઈ પાસે રૂપિયા કરજે લેવા જઈ રહ્યો હતો. મન ચિંતાઓના ભારથી ભરેલુ હતુ. કેમ કરવુ કેવી રીતે ઋણ ઉતરશે ? ગૃહભાર કેમ ચાલશે ? પ્રતિષ્ઠા કેવી રીતે રહેશે ? એવા અનેક દુઃખમય વિચારોમા લીન બનીને તે એક સડક પર ચાલ્યો જતો હતો કે એને સડકના કિનારે બેઠેલ એક વ્યક્તિ મળી; જેના પગ નહોતા. કપાઈ ગયા હતા. તે હાથને સહારે ચાલતો હતો, એણે હૅરાલ્ડ સાહેબનું હસતાં હસતા સ્વાગત કર્યું. એણે હૃદયના ઉત્સાહ તથા પ્રસન્નતાપૂર્વક કહ્યું, "નમસ્તે, કેવુ સુંદર પ્રભાત છે !! કહો આનંદમા છો ?" એ વ્યક્તિનું ભીષણ મુશ્કેલીમાં પણ પ્રસન્ન વદન તથા અંગઅંગમા પણ ઉલ્લાસ અને હર્ષથી પરિપૂર્ણ જીવન જોઈને એનું જીવન બદલાઈ ગયું. એને પોતાની ચિંતા પર આત્મગ્લાનિ પેદા થઈ. એમને પ્રતિતી થઈ કે એના પગ પરમેશ્વરના કેટલા મોટા આશીર્વાદ રૂપ હતા. એ વિચારવા લાગ્યા કે જ્યારે એ પગ રહિત ગરીબ વ્યકિત પ્રસન્ન, ઉલ્લાસિત રહી શકે છે અને જીવનનો રસ માણી શકે છે, તો હું તો એનાથી પણ અધિક અંશોમા આનંદ માણી શકુ તેમ છું. એ ભાવના વડે એની ચિંતાને ઉલ્લાસમાં પરિવર્તીત કરી દીધી અને તે એ સંપત્તિને જોવા લાગ્યા, જે હમણા પણ એની પાસે પરમેશ્વરે આપેલી મોજૂદ હતી. આપણને થયેલા જે જે હાનિ, દુ:ખ, સંકટ, રોગ અગર કોઈ પણ માનસિક ચિંતા વગેરેને યાદ કરીને આંસુ પાડવા, તેના રોદણા રોવા, ચિંતા કરવી, નિરાશ થવુ એથી કોઈ લાભ છે જ નહિ. એવું તો પ્રત્યેક વ્યકિત કરી શકે. મહત્ત્વપૂર્ણ વાત તો એ છે કે હાનિદ્વારા અધિકતમ લાભ કેમ લઈ શકાય, બગડી વાતને કેમ સુધારી શકાય,

એ કરવુ જોઈએ. બગડી બાજીને સુધારવા માટે બુદ્ધિ અને ચતુરાઈની જ આવશ્યકતા છે. જ્યારે હાનિ પર રોવા માટે આળસ, કાયરતા તથા મૂર્ખતાની જરૂરત છે. તો મૂર્ખ શા માટે બનવુ ? પોતાની ચિંતાના કારણોને જાણીને, દૂર કરીને, તેને બદલે તેને આશા, ઉત્સાહ, શ્રદ્ધા, તથા પ્રેરણામાં પરિવર્તિત કરીએ તો ? સૂર અને મિલ્ટન અંધ થઇ ગયા. છતા તેમણે પોતાના અંધાપાનો સદુપયોગ કર્યો અને અંતરચક્ષુ ખોલી લીધા અને મહાન્ કવિ બની ગયા.

સ્વિટ્ઝર્લેન્ડના ડોકટર બેનો પોતાની અનુભવ પુસ્તિકામાં લખે છે કે એક મરણાસન્ન રોગીને મારી હોસ્પિટલમા દાખલ કર્યો. જ્યારે હું તેને જોવા માટે ગયો, તો રોગીએ હસીને મારું સ્વાગત કર્યું અને કહ્યુ–"ડૉકટર ! તમે નિરાશ ન થશો, મારું મરણ હાલ બહુ જ દૂર છે. તમે ધૈર્યતાપૂર્વક ચિકિત્સા કરો, હું મરીશ નહિ." એ અસાધ્ય રોગીના એવા વચનો સાભળીને મારી હિંમત વધી ગઇ અને વિશેષ દિલચસ્પી સાથે ઉપચાર કર્યો ઈશ્વરની કૃપાથી ત્રણ સપ્તાહમા તે રોગી સારો થઈ ગયો જેને પ્રાય. એક ડઝન ડૉકટરોએ અસાધ્ય ગણીને રજા આપી હતી. એક દાર્શનિકનુ કથન છે કે– "નિરાશા જીતેલી બાજીને હરાવી દે છે અને ચિંતા જીવીત મનુષ્યોને ગર્તામા નાખે છે, જે વ્યક્તિ એ બન્નેથી ગ્રસ્ત છે, એનો તો ઇશ્વર જ રક્ષક છે." નિરાશ અને ચિંતિત વ્યકિતઓને સંબોધન કરીને સ્વામી સત્યદેવજીએ કહ્યુ છે; "ઊઠો ! ઉદાસીનતા ત્યાગો. પ્રભુની તરફ જુઓ, તમારા આત્મા તરફ જુઓ, એ આત્મા બધાથી બળવાન છે." એ સત્ય પર દૃઢ વિશ્વાસ રાખો, એ જ વિશ્વાસ ઈશ્વરી વિશ્વાસ છે. એ વિશ્વાસ દ્વારા બધા જ સંકટો પર વિજય પ્રાપ્ત કરી શકાય છે એથી તમારા બળની વૃદ્ધિ થશે અને આતરિક શકિતઓનો વિકાસ થશે. આ સંસાર આશા અને આનદથી પૂર્ણ છે એ આનંદનો તે જ આત્માઓ લાભ લઈ શકે છે, જે પોતાના આતરિક બળનો અનુભવ કરે છે. કાયર મનુષ્ય પોતે જ પોતાનો શત્રુ

છે. તે મુશ્કેલીઓથી ડરે છે અને તેનાથી દૂર થવા ઈચ્છે છે. પણ તેમ બનતું નથી ઊલટું રડી રડીને પોતાનું દુઃખ વધારી દે છે તે જ્યાં જાય છે ત્યા પોતાના દુઃખની ગાંસડી સાથે લઈ જાય છે. જીવન શોકને માટે નથી, તે આનંદથી કામ કરવા માટે છે. વિપત્તિઓ, સંકટોથી ભય ન પામો મર્દ બની સાહસથી તેનું હસીને સ્વાગત કરો અને તે ચાલી જશે તમોને વ્યાપારમાં નુકશાન થયું હોય, કોઈ સંકટ આવ્યું હોય, સફળતા ન મળતી હોય, સ્વાસ્થ્ય સારું ન હોય, તો પણ નિરાશ થવાનું કોઈ કારણ નથી. જે ઘોડા પર ચડે છે, તે જ પડે છે. આજ વિપત્તિ છે તો કાલ જરૂર સંપત્તિ મળશે આત્મા સર્વ શકિતમાન છે, એને દીન, હીન ન માનો એના પર વિશ્વાસ કરો અને હે શકિતશાળી વાચકો ! કાયરતા, નિરાશા અને ચિંતાના મલિન ચીંથરાઓને પોતાના મસ્તક પરથી ઉખેડીને દૂર ફેંકી દો, તે તમોને શોભપ્રદ નથી. પોતાના આત્મા ઉપર વિશ્વાસ કરો, પરમાત્મા પર વિશ્વાસ કરો અને મુશ્કેલીઓથી ભરપૂર સમયમાં પણ એક વીર સિપાઈની જેમ સાહસપૂર્વક પોતાના કર્તવ્ય પથ પર સ્થિર રહો. હિંમત હશે તો ઇશ્વર તમારી મદદ કરશે. "હિંમતે મર્દા તો મદદે ખુદા." એ કહેવત ચરિતાર્થ થશે.

---

૬

# સ્વાસ્થ્ય પર વિચારોનો પ્રભાવ

આગળના પ્રકરણોમાં ભય, ક્રોધ, લોભ, ચિંતા, નિરાશા આદિ માનસિક વિકારોનું વર્ણન આવી ગયું છે. હવે આ પ્રકરણમાં તે સિવાયના માનસિક વિકારો જેવા કે સ્વાર્થભાવ, ઘૃણા, શોક, કામુકભાવ, તિરસ્કાર રાગ, દ્વેષ, હિંસકભાવ, માયાચરણ, અસત્યભાવ આદિનુ વર્ણન કરી તેનો સ્વાસ્થ પર શો પ્રભાવ પડે છે તે વિચારીશું. જેમ બાહરની શારીરિક અવસ્થાનો પ્રભાવ મન પર થાય છે, તેમ જ માનસિક વિચારોનો પ્રભાવ પણ શરીર અને સ્વાસ્થ્ય પર પડે છે. આ ગહન તત્ત્વને ઘણા થોડા મનુષ્યો સમજતા હોય છે. શારીરિક રોગોને દૂર કરવા માટે અનેક નવીન-નવીન ચમત્કારિક દવાઓનો આવિષ્કાર થવા છતાં રોગોનું પ્રમાણ ઘટ્યું નથી પણ વધેલુ જોવામાં આવે છે. શારીરિક રોગોનું મુખ્ય સ્થાન મન છે અને મનમાં જ રોગોને દૂર કરવાની શકિત રહેલી છે. સર્વ રોગોને દૂર કરવાનું અદ્વિતીય સાધન પ્રત્યેક મનુષ્યની પોતાની પાસે જ છે, તથાપિ મનુષ્ય રોગથી પીડિત રહે છે. સ્વાસ્થ્ય પર વિચારોનો ઘણો પ્રભાવ પડે છે. આપણા વિચારો અને ઈચ્છાઓનો પ્રભાવ શરીરના અવયવો અને જ્ઞાનતંતુઓ પર કલ્પનાતીત રૂપમાં પડે છે. આ વાતને વિરલા જ જાણે છે. બુદ્ધિમાન લોકો સ્વાસ્થ્ય તથા આનંદની માત્રા વધારવા માટે વિચાર શકિતનો સદુપયોગ કરવાની સલાહ આપે છે અને ઉત્સાહિત કરે છે. કેમ કે વિચાર મનુષ્યને આધીન છે, એથી મનુષ્યે તેનો સદુપયોગ કરીને સદા સચ્ચરિત્ર બનવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ જો તમારો કોઈ મિત્ર દુઃખી હોય, તો તમે મન વડે એના માટે શુભ ભાવના કરો. એકાન્તમા બેસીને બળ અને પ્રસન્નતાની લહેરો એના શરીર તથા આત્મામાં મોકલો બીજા માટે પોતાના મનમાં શુભ કામનાના વિચારો કરવાથી

પોતાના સ્વાસ્થ્ય તથા આનંદની વૃદ્ધિ થાય છે. મનુષ્યના શરીર પર વિચારના તરંગોનો પ્રભાવ અવશ્ય પડે છે, ચાહે તે વિચારો સારા હોય કે ખરાબ. એથી જો તમે પોતાનું સ્વાસ્થ્ય સારું રાખવા ઈચ્છતા હો તો પોતાના વિચારોને શુદ્ધ રાખો વર્તમાન કાલની શોધથી જાણવા મળે છે કે રોગોનું મૂળ શરીરમા નથી, પણ મન અને ભાવોમા છે. જ્યા સુધી આ બન્નેની શુદ્ધિ ન થાય ત્યાં સુધી રોગો કદાપિ નિર્મૂળ નહિ થઈ શકે રોગનું સર્વથી મોટું કારણ રોગની ચર્ચા કરવી અને સાભળવી, એથી રોગનો વિચાર મનમા પુષ્ટ થાય છે અને શરીર પર એની ધીરે ધીરે અસર થઈને શરીર નિર્બળ બની જાય છે. એ માટે સદા આરોગ્યતાની જ ચર્ચા વાર્તા કરો. નીરોગી માનવનો સગ કરો આરોગ્યતાના વિચારો આરોગ્યતાને વધારે છે. એક સ્ત્રી સદા રોગના જ વિચારો અને ભાવના કર્યા કરતી હતી. થોડો જરા રોગ થાય તો પણ એને વધારે બતાવ્યા કરતી હતી હું રોગી છું એ બતાવવાનો પ્રયત્ન કર્યા કરતી હતી, કેમ કે એ એનો સ્વભાવ પડી ગયો હતો, એથી એની ગલીમા કોઈ વૈદ્ય વગેરે આવે તો તેને નાડી દેખાડતી અને પાડોશી પાસે પોતાના રોગના રોદણા રોયા કરતી પોતાના કલ્પિત દુઃખની વાતો કરવામાં એને સતોષ આવતો. થોડા રોગને તે વધારીને કહેતી, થોડું ચાલે તો થાકી ગઈ, માદા માણસ જેવુ મોઢું બનાવવુ, ધીરેધીરે ચાલવુ, ઇત્યાદિ રોગના ચિહ્ન દેખાડતી એ બધી વાતો કોઈ રોગને કારણ ન હોતી પણ મનની નિર્બળતાને કારણે જ એ બધુ થતું હતુ. એનું પરિણામ શું આવશે તેની એને ખબર જ નહોતી. તેના બાળકો પણ સંગદોષથી એ જ સ્વભાવના બન્યા. એનો પ્રભાવ પોતાના સતાન પર જ પડયો એમ નહિ પણ આડોશીપાડોશીઓ પર પણ પડયો. આમ આ વિચારોનો ચેપી પ્રભાવ ઘણા પર પડે છે અને અનેક લોકો રોગી બને છે માટે ખરાબ વિચારો ન કરવા જોઈએ.

ઘણા મનુષ્યોને એવો વિશ્વાસ થઈ જાય છે કે અમુક બનાવો

બનવા તે સ્વાભાવિક જ છે પવનમા છાતી ઉઘાડી રહી જવાથી સળેખમ અને ઉધરશ થવા એ 'સ્વાભાવિક' છે; અમુક અમુક ખાવાથી વાયુનો પ્રકોપ કે ગરમી થવી, એ 'સ્વાભાવિક' છે, રાત્રે વધારે જાગવાથી બીજે દિવસે અસ્વસ્થા જણાવી, એ 'સ્વાભાવિક' છે; વધારે કામ કરવાથા માથું દુ.ખવું, અને થાક લાગવો, એ 'સ્વાભાવિક' છે; શરદ્ ઋતુમા તાવ આવવો, એ 'સ્વાભાવિક' છે; ચાળીશ વર્ષની ઉંમરે ચશ્માં આવવા, પંચાવન વર્ષ પછી કામ કરવાની શક્તિ ક્ષીણ થવી, અને સાઠ વર્ષની ઉંમરે બુદ્ધિ ભ્રશ થવો, એ 'સ્વાભાવિક' છે; આવી આવી હજારો બાબતો આપણે 'સ્વાભાવિક' છે, એમ માનીએ છીએ, અને આ 'સ્વાભાવિક' નિયમોના પૂર્ણ ગુલામ થઈને તેઓની ગુલામગીરી ઉઠાવીએ છીએ. પરંતુ આ નિયમોની સામે થવા એક ક્ષણુ પણુ હિમત ધરતા નથી, કારણ કે આપણે તેમને કુદરતી માની બેઠા છીએ; પરંતુ વસ્તુત. તેઓ આપણા જ ભ્રાન્તિ ભરેલા વિચારોની અને ખોટી ટેવોની ખીચડી છે.

જેમ લાકડાના ઠુઠામા જણાતો ચોર સાચો નથી, પણ બાળક તેને પોતાની ભ્રાન્તિથી સાચો માને છે, અને ભયથી થરથર ધ્રૂજે છે, તેમ આ બધા નિયમો કુદરતના છે અને તેમનો પરાજય થઈ શકે, એવુ જ નથી, એ પ્રકારના આપણા નિશ્ચયો આપણે ભ્રાન્તિથી સાચા માની લીધા છે અને વ્યર્થ ભયથી ધ્રૂજીએ છીએ. એથી હે વીરો !! જાગો અને ભ્રાન્તિમય વિચારોને ત્યાગી સુખ, શાન્તિ અને સ્વાસ્થ્યને વરો તમારા ખરાબ વિચારોનુ આ પરિણામ છે. તો હવે તમારુ કર્તવ્ય છે કે વિચારને બદલી નાખો અને સારા ઉન્નત વિચારોમા જ મનને તલ્લીન બનાવો. 'મારો સ્વભાવ બહુ જ ખરાબ છે' 'મને આ બાબતની બહુ ચીડ છે,' 'મારાથી આ સહન થઈ શકતુ નથી, 'હવે તો હું છેક કંટાળી ગયો,' 'સહજ તડકામાં ઊભા રહેતા મારું માથું દુઃખે છે' દૂધ ખાઉં છું તો મને ઝાડા થાય છે,' 'માથું ખુલ્લું રાખું છું તો મને શરદી થઈ જાય છે,'

'પહેલાના જેવું હવે મારામાં બળ નથી,' 'દિવસે દિવસે નબળાઈ વધતી જાય છે,' 'મારૂં શરીર હવે લથડતું જાય છે,' 'મારી આંખે હવે ઓછું દેખાય છે, અને સ્મરણ શક્તિ ઘટતી જાય છે,' 'આજ મને આખી રાત ઊંઘ ન આવી,' 'મારાથી કશું ખવાતું નથી' 'મારી તબિયત સારી નથી' અને તેથી મને કશું જ માફક આવતું નથી,' ગમે તેવું હલકું હું ખાઉં છું, પણ મારા પેટમાં પથરો થઈને પડે છે,' 'મારે પાંચ વાર ઝાડે ફરવા જવું પડે છે,' 'અર્ધો કલાક સંડાસમા બેસી રહું ત્યારે જ મને ઝાડો ઉતરે છે,' 'મારા દિવસો હમણા નબળા ચાલે છે, ને હું જે કરૂં છું તેમાં અવળા જ પાસા પડે છે,' 'ગમે તે કરો મારું શરીર સુધરવાનું જ નહિ,' 'મારી બુદ્ધિ જાડી હોવાથી મને શાસ્ત્રની કે જ્ઞાનની વાતોમાં કશી જ સમજણ પડતી નથી.' આ વગેરે અસંખ્ય હાનિકારક વાક્યો મનુષ્યો પોતાના સંબંધમા જેના તેના આગળ બોલે છે, અને તેમ કરીને પોતાના દોષોને તથા દુખોને અધિક અધિક દૃઢ તથા વધારતા જાય છે. આ સર્વ વાક્યો અસત્ય છે. પોતાના આત્મસ્વરૂપનું ભાન ભૂલી જવાથી જ મનુષ્યો 'મારો સ્વભાવ ખરાબ છે' મારી બુદ્ધિ જાડી છે' વગેરે વચનો બોલે છે. આત્મામા જેમણે પોતાનું 'હુંપણું' સ્થાપ્યું છે, તેમનામા આ દોષોને ઊભા રહેવાનું પણ સ્થાન મળે તેમ નથી. આત્મ સ્વરૂપના વિસ્મરણથી જ મનુષ્યો આવા વચનો બોલે છે. તે વચનોને ફરી ફરી બોલવાં, એ આત્માના વિસ્મરણને અધિક દૃઢ કરનાર છે. અયોગ્ય વિચારો જ દુઃખોને અને દોષોને સ્થિર રાખે છે.

ઉત્તમ માર્ગ એ છે કે ખોટા પ્રતિ દૃષ્ટિ ન કરવી, ખોટાને ભૂલી જવુ, ખોટી કૃતિ કરનારની ઉપેક્ષા કરવી, અને પછી કઇક એવું વાસ્તવિક ઉત્તમ કરવું કે જેથી સઘળું જ સારું થાય.

એકવાર વિચાર તો કરો કે હું કોણ? હું રોગી. તો રોગી કોણ આત્મા કે શરીર? આત્મા રોગી બનતો નથી. તે તો નીરોગી

નિરામય છે. અને શરીર રોગી હોય તો તારે શું !! તું તો તેનો જોવા-વાળો, જાણવાવાળો, દ્રષ્ટા છે તેમ જ શરીરને ભાન પણ નથી કે હું રોગી છું, આ વિષે તમે કોઈ દિવસ વિચાર્યું છે કે રોગી કોણ છે? વળી જ્યારે નિંદ્રા આવે છે, ત્યારે આ રોગ વગેરે કયા જતા રહે છે? તે કેમ અનુભવતા નથી !! એનો પણ હે પ્રિય આત્માઓ ! તમે ક્યારે વિચાર કર્યો છે? તમારી આ ભ્રાન્તિને ટાળવા માટે વિચાર રૂપી ઓષધનું સેવન કરો, જે વડે તમારો ભ્રમ નાશ પામશે અને તમે સુખના ભોકતા બનશો. રાત્રીએ સારી નિદ્રા ન આવી હોય તો તે વાતને વારંવાર યાદ ન કરો અને બીજાની આગળ પણ તે વાત ન કહો, બીજાને કહેવાથી શરીરમા વધારે અસ્વસ્થતા થશે. કુદરતના જે નિયમોનો ભંગ કરવાથી નિદ્રા ન આવી હોય, તે નિયમોનો પુનઃ ભંગ ન કરવાનો નિશ્ચય કરો; પણ જેની તેની આગળ ઉજાગરાના ગાણા ન ગાવો.

દસ્ત સાફ ન આવ્યો હોય તો તે વાતનું સ્મરણ કરી કરીને ખિન્ન ન થાઓ. દસ્ત સાફ ન થવો એ તમારી જ ભૂલનું પરિણામ છે. ફરીથી તેવી ભૂલ ન કરવાનો દૃઢ નિશ્ચય કરી, થયેલી ભૂલનું અને તેના ફળનું ચિંતન તથા કથન કરવુ છોડી દો. ભૂલને માટે તમારો તિરસ્કાર ન કરો. પરંતુ સદ્‌વર્તનના સ્વરૂપો રચી અત્યંત દૃઢ શબ્દોમા તે પ્રમાણે ભવિષ્યમાં વર્તવાને પુનઃ પુન. બોલો. ઉત્તમ નિશ્ચયો જો બળવાન શબ્દોમાં પુનઃ પુનઃ બોલવામાં આવે છે, તો મનમાં તેમના સંસ્કારો પડે છે, અને તેમ થતાં ક્રમે ક્રમે આપણું જીવન સદ્‌વર્તનવાળું થાય છે.

કોઈ પણ વિપત્તિ મારો પરાભવ કરવાને સમર્થ નથી, એવા દૃઢ નિશ્ચયમાં જો આપણે રમણતા કરીએ, તો કોઈ પણ વિપત્તિ આપણો પરાભવ કરવા સમર્થ થતી નથી. એટલું જ નહિ, પરંતુ જેઓ શુદ્ધ વિચારોમાં રમણ કરે છે, શુદ્ધ શબ્દો જ માત્ર બોલે છે,

અને શુદ્ધ વર્તન કરે છે, તેમના ઉપર વિપત્તિ કદી આવતી જ નથી. ગુણકારક ગણાતો આહાર ઘણાને માફક આવતો નથી; તે તેમને પ્રતિકૂળ પડે છે, કારણ કે તેઓ પોતે પોતાની સાથે પ્રતિકૂળ હોય છે. જ્યા સુધી આપણે આપણી પોતાની સાથે પ્રતિકૂળ વર્તીએ છીએ, ત્યાસુધી આહાર આપણી સાથે અનુકૂળ વર્તે એવી આશા રાખવી, એ દુરાશા છે આપણુ વર્તન આપણી પોતાની સાથે અનુકૂળ થતા સઘળુ જ આપણને અનુકૂળ થાય છે. 'આપ ભલા તો જગ ભલા' એ લોક કથન પણ આ જ ભાવને સૂચવે છે. 'આ મને માફક નથી આવતુ' એવુ નિત્ય બોલ્યા કરવુ, એ આપણું પ્રતિકૂળ વર્તન છે. એવુ ચિંતન કરવાથી તથા બોલવાથી આપણે 'ભલા' થતા નથી, પણ ભલાથી ઊલટા થઈએ છીએ; અને તેવા થવાથી આહાર કે જે જગતમાનો એક પદાર્થ છે, તે આપણી સાથે શી રીતે ભલો થાય? તે આપણને અનુકૂળ ન આવે, એ સ્પષ્ટ છે અમુક મને વાયડુ પડે છે, અને અમુક મને ગરમ પડે છે, એવી દુ:ખ સાધક વાણી બોલવાથી આપણુ સર્વાંગ પ્રતિકૂળ વિચારોથી, પ્રતિકૂળ આંદોલનથી, અને દુઃખમય સ્થિતિઓથી પૂર્ણ બને છે. આવી સ્થિતિમાં પથ્ય આહારને પણ જઠર પચાવી શકવાને સમર્થ ન જ થાય, એ તો સમજી શકાય તેવી વાત છે. શુભનુ ચિંતન તથા કથન પ્રત્યેક મનુષ્યે કરવુ અત્યંત જરૂરનુ છે. જે પ્રાણી પદાર્થના સંબંધમા આવો, તેમના શુભ અંશનુ જ ચિંતન કરો, કથન કરો. તમને શુભ અંશ ન જણાય તો ભલે તે ન જુઓ, પણ અશુભ અંશને તો ન જ જુઓ, ન કથન કરો. અશુભ અંશને જોઈને અને તેનું કથન કરીને, જેનાથી તમે દૂર રહેવા ઇચ્છો છો, એવા ચંડાલને જ તમે દૃઢ આલિંગન આપો છો. પ્રાણી, પદાર્થમાં પ્રતિકૂળતાને અથવા દુષ્ટતાને, નિકૃષ્ટતાને જોવી, અને તેનું કથન કરવુ, એ ઉભયનુ કલ્યાણ ન કરતા અહિતકર્તા જ છે.

નિરંતર સુખસાધક વાણીનો જ ઉપયોગ કરો. ચરાચરમાં જે

પરમાત્મા બિરાજી રહ્યા છે તેના પ્રતિ જ દૃષ્ટિને સ્થાપો. તેમને જ સર્વમા જોવાનો પ્રયત્ન કરો. તમે જે પરમતત્ત્વને સર્વત્ર જોવાનો પ્રયત્ન કરો છો, તે પરમતત્ત્વના ગુણધર્મોને સૂચવનારા અને તેની લક્ષણા કરાવનારા શબ્દોને જ જ્યારે ત્યારે વાણી દ્વારા ઉચ્ચારવાનો તથા મનવડે ચિંતવન કરવાનો અભ્યાસ કરો. તો તમારા દુઃખ દર્દો વગેરે તમારા શુભ વિચારને વર્તનથી દૂર થઈ જશે. માનસશાસ્ત્રે એ સિદ્ધ કર્યું છે કે મનુષ્યના શરીરમા વસ્તુતઃ કશુ જ વૃદ્ધ, જીર્ણ, કે રોગી થતુ નથી. આથી કરીને 'હું વૃદ્ધ થતો જાઉં છું, મારું શરીર ક્ષીણ થતું જાય છે, મારી સ્મરણ શકિત મદ થતી જાય છે.' વગેરે વચનો વારંવાર બોલવા, એ અસત્યને અથવા ભ્રમને પોષવા તુલ્ય છે અને જેવું તમે બી વાવો છો તેવું ફળ તમે લણો છો; એ સ્વાભાવિક છે, તમારા વિચારો, શબ્દો તમને વૃદ્ધાવસ્થા વગેરે તરફ ખેંચી જાય, તેમાં નવાઈ નથી આપણે રોગના વિચારો કર્યા કરીએ અગર રોગનો ભય મનમાં કર્યા કરીએ તો મનમા સંસ્કારો પડે છે, આ સંસ્કારો શરીરના અણું અણુને રોગી કરે છે. જ્યાં સુધી આ સંસ્કારોનું જોર હોય છે ત્યા સુધી ગમે તેવા કુશળ ડોકટર કે ઉત્તમ ઔષધથી આપણો રોગ મટતો નથી. ઔષધો વિના રોગને નષ્ટ કરવાનો એ પ્રકાર છે કે આરોગ્યના સંસ્કારોની છાપ હૃદયમા સુદૃઢ પાડવી અને તેને જ સ્થિર રાખવી. કોઈ પણ ક્ષણે રોગનો વિચાર મનમાં ન આવવા દેવો. આમ થતા ઔષધ વિના આપોઆપ રોગ નિવૃત્ત થશે.

'સંસારની કોઈ વસ્તુ દુઃખદાયક નથી.' એ વાકયનો નિરંતર જપ કરતા રહો. જ્યા સુધી એનો પ્રભાવ તમારા મન પર સ્થિર ન થાય. ઘૃણા અને સ્વાર્થના વિચારોથી હૃદયના રોગો થાય છે કેમકે એનો પ્રભાવ હૃદય પર પડે છે.

એક કલા નામની સ્ત્રી પોતાની સખી પાસે આવી. તેની સખી સાત્વિક ગુણોવાળી તથા માનસશાસ્ત્રમાં પ્રવીણ હતી. કલા

પોતાની સખીને કહેવા લાગી કે, ડોકટરોનુ કહેવુ એમ છે કે મને કેન્સર નામનો રોગ થયો છે. ત્રણ દિવસ પછી એકસ-રે લેવાનો છે ૯૯ ટકા કેન્સર જ છે. તમારી શી સલાહ છે ? તેની સખીએ કહ્યું: જો તુ મારી વાત માને તો હું તને સાચો માર્ગ બતાવુ. કલાએ કહ્યું: તમે જે કહેશો તેમ કરવા માટે હુ તૈયાર છુ.

ત્યાર બાદ તેની સખીએ કહ્યું કે આપણા કેટલાક માનસ વિકારોથી જ રોગો ઉત્પન્ન થાય છે, માટે મારી સલાહ એ છે કે તારા મનમા કોઈના પ્રત્યે ઘૃણા હોય તો તેને દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કર. કલા બોલી મારા મનમા કોઈ પ્રત્યે એવો કોઈ ભાવ નથી. ત્યારે તેની સખીએ કહ્યું જો પ્યારી સખી ! તારો તારા જેઠ પ્રત્યે આવો જ ઘૃણાસ્પદ ભાવ છે, માટે તું ત્રણ દિવસને માટે જ્યારે જ્યારે તારા મનમાં ડોકટરોની ભવિષ્ય વાણીનો વિચાર આવે ત્યારે ત્યારે તુ તારા જેઠ પ્રત્યે પ્રેમમય ભાવના કર. પહેલા તો કલાએ એ કાર્ય કરવાને માટે ઘણી જ આનાકાની કરી પણ તેની સખીના સમજાવવાથી તે તે પ્રમાણે કરવા તૈયાર થઈ. તે પોતાને ઘેર જઈને મન સ્થિર કરીને પોતાના જેઠ પ્રત્યે પ્રેમ ભાવના કરવા લાગી. જો કે તેનું ચંચળ મન ફરી ફરીને તિરસ્કારાદિ વિચારો તરફ જતુ રહેતું હતુ છતાં ફરી ફરીને કલા પ્રયત્ન કર્યે જતી હતી. આખરે તેની જીત થઇ અને પોતાના જેઠમાં પણ તે જ ભગવાન સ્વરૂપ આત્મા જ છે એ ભાવને દૃઢ કરતા શીખી લીધું અને તિરસ્કારના ભાવને નિર્મૂળ કર્યો. આમ સતત ત્રણ દિવસની મહેનતને પરિણામે મનને અશુદ્ધ કરનાર તિરસ્કારાદિ ભાવોને તેણે નિર્મૂળ કરી દીધા અને પોતાના જેઠ પ્રત્યે પ્રેમભાવનો પ્રવાહ પ્રવાહિત થવા લાગ્યો. તેથી એ મહાન લાભ થયો કે ઘૃણાજનક વિષાસક્ત ભાવથી જે કેન્સર જેવો રોગ શરીરમાં ઉત્પન્ન થયો હતો તે વિષ નાબૂદ થવાથી અને પ્રેમરૂપી અમૃતનો પ્રવાહ પ્રવાહિત થવાથી તેનો કેન્સર જેવો ભયંકર રોગ નાશ થયો. ત્રણ દિવસ પછી ડોકટરોની તપાસમા કોઈ

કેન્સરનું ચિહ્ન પણ રહ્યું નહિ. ડૉકટરો પણ આશ્ચર્યમાં ગરકાવ થઈ ગયા કે આ શી નવાઈની વાત છે. કલા હર્ષાવેશમાં પોતાની સખી પાસે ગઈ અને તેને કહ્યું કે મારો રોગ ગાયબ થઈ ગયો છે. સખીએ કહ્યું, કે ઘૃણાજનક વિચારો વિષ ફેલાવનાર હોય છે તેથી શરીરમા રોગો થાય છે અને પ્રેમમય વિચારોથી શરીરમા એક અમૃતમય પ્રવાહ વહે છે જે રોગોને નાશ કરવા માટે સમર્થ હોય છે. હે પ્યારી કલા! આજ પછી કોઈ દિવસ મનમાં ખરાબ ભાવોને સ્થાન ન આપીશ, એથી આલોક અને પરલોક બન્ને સુખમય બનશે. એક વિદ્વાનનું કથન છે કે–ક્રોધ, ભય, ચિંતા, ઈર્ષા, શોક, લોભાદિ જેટલા પ્રકારના મનોવિકારો હોય છે, એથી કેવળ માનસિક દશામા જ નિર્બળતા અને ગડબડ થાય છે એટલું જ નહિ પણ શરીર પર પણ તેનો પ્રભાવ પડે છે. એ વાત પ્રમાણિત થઈ ચૂકી છે કે એવા વિચારોથી શરીરમા વિષ (ઝેર) ઉત્પન્ન થાય છે. લોહીના પ્રવાહમા બાધા ઉત્પન્ન થાય છે અને તેથી લોહી વિકૃત બની જાય છે. શારીરિક સર્વ કાર્યોમાં અવ્યવસ્થા થાય છે. માનસિક દશા નબળી થવાથી જ સર્વ રોગો થાય છે. અતિ સ્ત્રી સમાગમથી, પ્રાણ-વાહિની નાડીઓ નિર્બળ બની જવાથી પ્રાણ શક્તિને પોતાના કાર્ય કરવામાં અડચણ ઊભી થાય છે; એથી લકવો થઈ જાય છે. ડૉકટરોનું કહેવુ છે કે એ રોગ પ્રાયઃ અતિ સ્ત્રી પ્રસંગથી જ થાય છે.

**નિરાશા** અને **ચિંતાથી** આતરડાના રોગો થાય છે, **ઘૃણા તથા બદલો લેવાની** ભાવના અને ભય-ચિંતાથી મન નિરંતર એક જ વિષયના વિચારો કરવાને કારણે **મસ્તક સંબંધી રોગોની ઉત્પત્તિ થાય છે** શોક પણ શારીરિક બળને નષ્ટ ભ્રષ્ટ કરી નાખે છે અને શરીર અસ્થિ પિંજર બની જાય છે. પહેલા તીર્થંકર ઋષભદેવજીએ જ્યારે ચારિત્ર ગ્રહણ કર્યું ત્યારે તેમના માતુશ્રી શ્રી મરૂદેવા માતાજીએ પુત્ર વિયોગને લઈને એટલો શોક કર્યો હતો કે જેના કારણે તેમની આખના નૂર જતા રહ્યા હતા અને

તેઓ અંધ બની ગયા હતા. શોકાદિ મનોવિકારોને કારણે શરીરની નસ નાડીઓ સંકુચિત બની જાય છે, અને સંકુચિત નાડીઓમાં લોહીમા અવરોધ પેદા થાય છે અને તેથી લોહીમાં વિકાર પેદા થાય છે, જે એક પ્રકારનુ ઝેર જ હોય છે; તે વડે શરીરમા અનેક રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. આપણામા કહેવત છે કે 'વહેતા પાણી નિર્મળા સ્થિર પડયા ગંદા હોય.' એજ ન્યાય લોહીને પણ લાગુ પડે છે. તો મારૂદેવા માતાજી અંધ બની ગયા. પુત્રની યાદમાં ભોજન થાળ એમના એમ રહી જતા, નયનોમાથી નિંદ્રા જતી રહી હતી. એમ અનેક વર્ષો વીતી ગયા. ત્યાર બાદ પ્રભુશ્રી ઋષભદેવને જ્યારે કેવળ-જ્ઞાન ઉત્પન્ન થયું ત્યારે ફરી અયોધ્યામા પધાર્યા ત્યારે માતાજીને પ્રભુ પધાર્યાની વધામણી આપવામા આવી; તો માતાજીના તેત્રીસ ક્રોડ રોમરાઈ ઉલ્લાસિત થયા અને આનંદનો પ્રવાહ એટલો પ્રબળ પ્રવાહિત થયો કે શરીરની નસ નાડીઓ જે શોકને કારણે સંકુચિત થઈ ગઈ હતી તે બધી ખુલી ગઈ અને શરીરમાં લોહી અબાધ રૂપે પ્રવાહિત થવા લાગ્યું જેના પ્રભાવે મરૂદેવા માતાના નેત્રમા પુનઃ જ્યોતિ પ્રગટ થઈ અને માતાજીએ આનંદ સહ પ્રભુના દર્શન કર્યા. કહેવાની મતલબ એ છે કે શોકને કારણે અંધાપા જેવા રોગ ઉત્પન્ન થાય છે અને આનંદને કારણે એવા રોગો નાશ પામે છે. માટે હમેશા આનંદમાં વિભોર રહો તો તમારા રોગો દૂર થઈ જશે. જીવનનો આનંદ માણી શકશો. પ્રભુ પર વિશ્વાસ રાખીને જીવનમા પ્રસન્ન રહેતા શીખવું જોઈએ એ પણ એક જાતની કળા છે, જે વડે જીવન સુખશાન્તિ પ્રદ બને છે. જેવા તમે પોતાને માનશો તેવા જ તમે બની જશો. એ માનસશાસ્ત્રનો અટલ સિદ્ધાંત છે માટે સદા સારા, આનંદ-દાયક, આરોગ્યપ્રદ વિચારોને જ મનમા પ્રવેશ કરવા દો. હલકા વિચારોને લલકારીને બહાર કાઢી મૂકો. જેમ આપણા વિચારોનો પ્રભાવ આપણા શરીર અને મન પર પડે છે તેવી જ રીતે બીજાના વિચા-રોનો પ્રભાવ પણ શરીર અને મન પર પડે છે. એક સ્કૂલમાં એક માસ્તર

ભણાવતા હતા. તે જરા ક્રોધી સ્વભાવના હતા. જરા જરા વાતમાં તે બાળકો પર ક્રોધ કરતા અને ચિડાઈ જતા હતા. તેથી બાળકો તેમનાથી કંટાળી ગયા હતા. એ વિદ્યાર્થીઓએ એક માનસવિજ્ઞાની ડૉકટરની સલાહ લીધી કે આ માસ્તર અમારા પર બહુ ક્રોધ કરે છે તો તેનો કોઈ ઉપાય બતાવો ડૉકટરે તેઓને ઉપાય બતાવ્યો. બીજે દિવસે જ્યારે માસ્તર સ્કૂલમા આવ્યા ત્યારે બધા છોકરા એકત્ર થયા અને એક પછી એક બોલ્યા, માસ્તર સાહેબ, આજ તમારો ચહેરો કેમ ઉતરી ગયો છે? ત્યારે વળી બીજો કહે શું તાવ આવ્યો છે? વળી ત્રીજો કહે ડૉકટરને બતાવી જુઓને ચહેરો કેટલો ઉતરી ગયો છે!! માસ્તરે કહ્યું મને કંઈ જ થયું નથી. આમ ચાર દિવસ સુધી છોકરાઓ માસ્તર પાસે તેની તે જ વાત કરતા રહ્યા, પાંચમે દિવસે માસ્તરને શકા પડી જરૂર કંઈક રોગ થયો લાગે છે; પણ ખબર પડતી નથી અને બેચેન થઇ ગયા. આજ વિચારમાં બે દિવસ વીતી ગયા અને ત્રીજે દિવસે માસ્તર સાહેબ બિછાના વશ થઈ ગયા. ડૉકટરને બતાવ્યું પણ કોઈ કંઈ પરીક્ષા કરી શક્યું નહિ અને થાય પણ ક્યાથી? રોગ તો હતો જ નહિ, માત્ર મનની શકા–વહેમ જ હતો. ઘણા ઘણા ઉપચારો કર્યા પણ તબિયતમા સુધારો થયો જ નહિ ડૉ. હેરાન હતા. રોગ જણાતો નહોતો અને શરીર ક્ષીણ થતું જતું હતું. આમ એક બે મહિના નીકળી ગયા ડૉ. રોગને અસાધ્ય માનવા લાગ્યા. દર્દીએ પણ બચવાની આશા છોડી દીધી. હવે તે બધા વિદ્યાર્થીઓ એક દિવસ માસ્તરની તબિયતના સમાચાર પૂછવા આવ્યા. માસ્તર બેહાલ થઈ ગયા હતા. છોકરાઓએ પૂછ્યું શી હાલત છે? માસ્તર કહે હવે મરણ નજીક આવેલ છે. ડૉકટરો પણ કંઈ સમજી શકતા નથી કે શો રોગ છે. વાચક! વિચાર કર. આ બધો ફેરબ કોનો છે? મનનો, મનના રોગનો ઉપાય ડૉકટરો પાસે ન હોય સંશય–વહેમનો ઉપાય સાચું જ્ઞાન થતાં જ થાય. બધા છોકરાઓએ કહ્યું તમો એક પ્રતિજ્ઞા

કરો તો અમે તમારો રોગ મટાડી આપીએ. માસ્તરે કહ્યું તો તો તમે જ ભગવાન. બોલો શી પ્રતિજ્ઞા કરવાની છે? છોકરાઓએ કહ્યું; ક્રોધ નહિ કરવો, "ભલે, આજથી પ્રતિજ્ઞા કરું છું કે ક્રોધ નહિ કરું" ત્યારબાદ છોકરાઓએ કહ્યુ કે તમોને કોઇ જ રોગ નહોતો. અમોએ અમસ્તુ જ કહ્યું હતું 'હેં!' 'હા!' અને માસ્તરના મનનો વહેમ ભાંગ્યો અને ત્યારથી શરીર સુધરવા લાગ્યું અને ચોથે દિવસે તો સ્કૂલમાં ભણાવવા માટે ગયા અને ક્રોધરૂપી વિકારને પણ દૂર કર્યો, આથી માસ્તરના તન અને મન બન્ને સુધરી ગયા. પ્રિય વાચક! આ છે મનનો ચમત્કાર!! આ મન મિત્ર પણ બની શકે અને શત્રુ પણ બની શકે. માટે હે પ્રિય વાચકો! આ મનનુ કાર્ય જે વિચારશક્તિ છે તેનુ વિજ્ઞાન કરીને મનને મિત્ર બનાવો અને સુખી બનો. ભયના કારણે માનવ મરણ શરણ થાય છે, અને ચિંતા ચિતા સમાન મનુષ્યના જીવનને બાળે છે, વિના અગ્નિથી બાળનાર ચિંતારૂપી અગ્નિ છે, કોઈ અશુભ સમાચાર સાભળવામા આવતાં જ માનવની ભૂખ મરી જાય છે અને મનમા તત્કાળ વિહ્વલતા ને ઉદ્વેગ છવાઈ જાય છે. અમેરિકામાં સેન્ટર વિલિયમ ઘણા દિવસોથી હૃદય રોગથી પીડિત હતા. દિનપ્રતિદિન એમની પ્રકૃતિ બગડતી જતી હતી. ભૂકંપ થયા પહેલા એમનામાં ચાલવાની પણ શક્તિ નહોતી. ભોજનમા હલકો અને જલદી પચે તેવો ખોરાક આપવામા આવતો હતો. પણ જ્યારે ભૂકંપને દિવસે, પાડોશની હોટલમાં આગ લાગવાના સમાચાર સાભળ્યા ત્યારે વિલિયમને અગ્નિથી પોતાનો સામાન બચાવવા માટે મનમા એવો પ્રબળવેગ ઉત્પન્ન થયો કે તે સાતવાર પોતાનો કિંમતી સામાન સાતમા માળેથી નીચે લાવ્યા અને એણે એકલાએ ઘણો સામાન આગથી બળતો બચાવ્યો. જે માનવ જરા પણ ચાલી શકવાને સમર્થ નહોતો તેનામા આવી શક્તિ ક્યાથી આવી? કહેવું જ પડશે કે આ બધો વિચારોનો જ ચમત્કાર છે. ત્યારબાદ એ જ ક્ષણથી વિલિયમની તબિયત સારી થવા

લાગી અને એની જઠરાગ્નિ પણ પ્રબળ બનીને સર્વ કંઈ પચાવવાને સમર્થ થઈ ગઈ

**બીજું દૃષ્ટાંતઃ**—ભૂકંપને સમયે એક વૃદ્ધ સ્ત્રી લકવાથી કંઈ વર્ષોથી પીડાતી હતી જ્યારે બધા લોકો પોતપોતાનો જીવ બચાવવા ભાગવા લાગ્યા, ત્યારે એ વૃદ્ધ સ્ત્રીના મનમાં પણ પોતાનો જીવ બચાવવાને માટે વિચારનો એવો પ્રબળ વેગ ઉત્પન્ન થયો કે એના જકડાએલા અંગોમા એકદમ સ્ફૂર્તિ આવી અને તે બિછાના પરથી ઉઠીને બધાથી સાથે ઉપરથી ઉતરીને ભાગવા માડી. એ દિવસ પછી એને લકવાની વ્યથા કોઈ દિવસ ન થઈ. એ વૃદ્ધાના શરીરમા નવીન લોહીનો પ્રવાહ સંચાર થઈ ગયો આવી દશામાં કોણ કહી શકે કે વિચારોમા કંઈ પણ બળ નથી ?

**ત્રીજું દૃષ્ટાંત.**—એજ સમયે બે સ્ત્રીઓ એક ભારી ટ્રંક (પેટી)ને રસ્સીથી ત્રણ માઈલ ખેંચીને લઈ ગઈ. પેટીમાં એ બન્નેના મૂલ્યવાન આભૂષણો અને વસ્ત્રો હતા. પરંતુ તે એટલી ભારી હતી કે એને દસ માણસ પણ મુશ્કેલીથી ખેંચી શકે, તો પણ બે સ્ત્રીઓએ નગર બહાર ત્રણ માઈલ માર્ગ અતિક્રમણ કરીને એક ટેકરી પર ચઢાવી દીધેલ હતી. બીજે દિવસે લોકોએ તેમને પૂછ્યું કે માર્ગમાં તમને થાક ન લાગ્યો ? એમણે કહ્યું કે એ સમયે અમને જરા પણ થાક લાગ્યો નહોતો અને પેટી ભારે લાગી ન હતી. અમે એ સમયે શું કરતા હતા એનું જ અમને ભાન નહોતું પણ પોતાના મૂલ્યવાન આભૂષણો અને વસ્ત્રોની કોઈ પ્રકારે રક્ષા કરવી જોઈએ, એ જ વિચાર અમારા મનમા પ્રબળ વેગથી ઘૂમતો હતો. પણ આજ આ સ્થાન પરથી અન્યત્ર લઈ જવા માટે અમે બન્નેએ ઘણો પ્રયત્ન કર્યો, તોપણ પોતાની જગ્યાએથી એ પેટી તલમાત્ર પણ હટતી નથી, એ કેટલું આશ્ચર્ય છે એવા કેટલાયે દૃષ્ટાંતો અમેરિકન પત્રોમાં છપાયા છે. બુદ્ધિવાન વિચારકોએ આ વિચારશક્તિ પર વિશ્વાસ કરતા શીખવું જોઈએ. આમ તો આ વિચાર શક્તિનો અનુભવ

આપણા જીવન વ્યવહારમાં આપણને ઘણી વખત થાય છે પણ તેનું વિજ્ઞાન વિરલ જ વ્યક્તિઓને હોય છે. જેમ કે આપણને સમાચાર મળે કે તમોને વ્યપારમાં એક લાખ રૂપિયાનો લાભ થયો છે તો આપણા મનમા આનંદના વિચારો દોડવા માંડશે અને મનમાં એક આનંદની અનુભૂતી થશે. પણ તેને બદલે જો એવા સમાચાર મળે કે વ્યાપારમાં એક લાખનુ નુકશાન થયું છે તો મનમા ઉદાસીનતા છવાઈ જશે અને જીવન શૂન્ય લાગવા માંડશે. કોઇ કોઈ વ્યકિત તો એટલી ગભરાઈ જાય છે કે ઝેર ઘોળવા તૈયાર થાય છે. તેવી જ રીતે કોઇ સ્નેહીના મૃત્યુના સમાચારથી પણ મનમા જબ્બર આઘાત લાગે છે. કોઈ પાગલ થઈ જાય છે અને કોઈ કોઈ ભાન શાન ભૂલી જાય છે. આ બધો ચમત્કાર શેને આભારી છે ? માનસિક વિચાર શક્તિને જ તો. તેને બદલે જો પુત્ર પ્રાપ્તિના સમાચાર મળે તો માનવ હર્ષાતિરેકમાં આવીને આનંદથી નાચી ઉઠશે, વાજા વગડાવશે, અને આનંદોત્સવો કરવા મંડી જશે. આમ આ વિચાર શક્તિ પ્રત્યક્ષ પોતાનો ચમત્કાર જીવનમાં બતાવી જ રહી છે કોઈ વિદ્યાર્થી ફેઈલ થાય છે તો તેના મનમા આઘાત લાગે છે, કોઈ કોઈ આપઘાત કરવાને પણ તૈયાર થાય છે. કોઈ યુવાન પ્રેમ વંચિત થવાથી નિરાશ થઇને સંસારને અંધકારમય જુએ છે આમ વિચાર શકિતનો આપણા જીવનમા ઘણો પ્રભાવ છે પણ આપણે તે શકિતને જાણવા મથતા નથી, તેના કાર્ય પર વિચાર કરતા નથી પણ જે વ્યકિત માનસ-શાસ્ત્રનો જ્ઞાતા છે તે તેના પર મનન, ચિંતન કરીને તેને વશ કરવા પ્રયત્ન કરે છે. અને વિચાર શકિતને રચનાત્મક કાર્યરત કરીને પોતાના ભાગ્યનો વિધાતા પોતે બને છે. આ વિચાર શકિત દ્વારા માનવ પોતાના ભાગ્યનુ સર્જન કરી શકે છે. પણ જો તેનુ વિજ્ઞાન ન હોય તો અશુદ્ધ અને અશુભ વિચારોને આધીન થઈ માનવ દુઃખનો ભોકતા બને છે પરમાત્માએ માનવને આ વિચાર શકિતનું અમૂલ્ય ધન આપેલ છે પણ તેનો સદુપયોગ કરવો કે દુરૂપયોગ કરવો તે

માનવના વિવેકને આધીન છે. માટે હે સુજ્ઞ જનો! વિચાર શકિતમાં મહાન બળ છે એ વાતનો વિશ્વાસ કરતા શીખો. ઝેર અને અમૃત વસ્તુઓમા નહિ પણ મનમા જ રહેલ છે એ નિર્વિવાદ સત્ય પર અટલ શ્રદ્ધા કરો

**દૃષ્ટાંત** : એક સમયે એક વટેમાર્ગુ કોઈ ગામ જઈ રહ્યો હતો. ત્યા સાજ પડવા આવી. ધારેલ ગામ હાલ દૂર હતું પણ કોઈ બીજું નાનુ ગામ ત્યા આવ્યું તેથી રાત્રી ત્યા નિર્ગમન કરવાનું વિચારી ગામમા કોઈને ઘેર રાત વાસો રહ્યો. સવારે તે પથિક જવા માટે તૈયાર થયો ત્યારે એ ઘરમાં રહેતી બહેને તેને કહ્યું ભાઈ તાજી જ છાશ હમણા કરી છે તો તમે પી લો. પછી જ જજો. તે ભાઈએ પણ લોટો ભરીને તાજી છાશ પીધી અને તે પોતાને રસ્તે ગયો. આ બધુ કામ વહેલી સવારે થોડું થોડું અધારું હતું ત્યારે બનેલુ. ત્યાર બાદ સૂર્યોદય પછી તે બહેને છાશ તપાસી તો છાશ બધી જ લીલીછમ બની ગઈ હતી. વિશેષ તપાસ કરવાથી છાશની અંદર સર્પના ટૂકડા નીકળ્યા. બધી વાત સમજાય ગઈ. તે બહેન વિચારે છે અંધકારને કારણ કંઈ જ સમજાયું નહિ, ઓલા ભાઈએ છાશ પીધી તે કદાચ મૃત્યુ પામ્યા હશે. તેનો તેને અફસોસ થયો. પણ હવે વળે શુ ? સમય જતાં વાત વીસારે પડી ગઈ. એમ કરતા બરાબર બાર માસ વીતી ગયા અને તે જ તિથિએ, એ ભાઈ પાછા ફરતા એ બહેનને ઘેર રાતવાસો રહેવા માટે આવ્યા બહેન તો તે ભાઈને જોતાં જ આશ્ચર્યમા ડૂબી ગઈ. ક્ષણભર તો તે અવાક્ થઈ ગઈ. પછી તેણે બોલવાનું શરૂ કર્યું. આ બહેનને વિચાર અને શબ્દ શકિતનુ કિંચિત્ માત્ર વિજ્ઞાન નહોતું કે તેનું શું પરિણામ આવે છે. તે તો ઊલટી હર્ષથી બોલી, 'ભાઈ તમે જીવતા છો તે જાણી મને ઘણો જ આનંદ થયો.' એ ભાઈ આશ્ચર્યથી પૂછવા લાગ્યા, 'બહેન એમ કેમ બોલો છો, શું કારણ બન્યું હતું ?' છાશમાં સર્પના ટૂકડા નીકળ્યા, આદિ સર્વ વાત કહી; તે કારણથી આમ

કહું છું. બસ વાત પૂરી થઈ અને એ ભાઈને ઝેર ચડવા માંડયું. અને તત્ક્ષણ પ્રાણ પંખેરૂ ઊડી ગયું. હે પ્રિય વાચક !! તું વિચાર કે ઝેર સર્પમા હતું કે મનમાં જો તુ કહીશ કે સર્પમા તો તે જ દિવસે તેને ઝેર ચડવુ જોઈતુ હતું અને ત્યારે જ મૃત્યુને શરણ થયો હોત પણ તેમ તો બન્યું નહિ. પણ જ્યારે તેણે તે વાત સાભળી ત્યારે જ ઝેર ચડયું. તેથી કબૂલ કરવું જોઈએ કે ઝેર આપણા મનમા જ છે. આપણા મનમાં વસી ગયું છે કે સર્પ દંશ આપે એટલે મૃત્યુ થાય અને તેથી એમ બને છે. પણ ઘણા સંત મહાત્માઓને સર્પે દંશ દેવા છતાં કંઈ જ થતું નથી. ખુદ મહાવીર પ્રભુને ચંડકોશીક નામના સર્પે દંશ દીધો હતો પણ પ્રભુને કંઈ જ થયું નહોતું. સત મહાત્માઓના મનોબળ એટલા પ્રબળ હોય છે કે તેના પર કોઇ જ વસ્તુઓનો પ્રભાવ પડતો નથી. જ્યારે સાધારણ જનતાનુ મન કુસંસ્કારોથી ભરેલુ અને દુર્બળ હોય છે તેથી તેને સર્વ કંઈ અસર કરે છે. મીરાબાઈએ ઝેરને પ્રભુનુ ચરણામૃત ગણીને પી લીધુ કઈ જ અસર ન થઈ. આ બધો જ ચમત્કાર મનોબળને આભારી છે. માટે હે સુજ્ઞ જનો ! સારા અને ઉચ્ચ વિચાર કરીને મનોબળ વધારવા પ્રયત્ન કરો તો તમો પણ ઝેરને અમૃત બનાવવા સમર્થ બનશો. વિષ સર્પમા નથી કે બીજે કયાય નથી ફક્ત નિર્બળ મનમા જ અને દૂષિત વિચારોમા જ વસેલુ છે. માટે વિચારોને સુધારવા આવશ્યક છે. અને એકના એક વિચારને વારવાર કર્યા કરવાથી તે એક સંકલ્પ બળ સર્જે છે અને તે દ્વારા ઇષ્ટની સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. માનવમા મનરૂપ અમોઘ શક્તિ છે તેનો સદુપયોગ કરતા આવડે તો માનવ મહાન્ બની શકે છે.

હવે આપણે આગળ નિરાશાના વિચારોથી શી હાનિ થાય છે તે વિચારીએ એક માનવ સદા નિરાશાના જ વિચારો કર્યા કરતો હતો. કોઈ કાર્ય સિદ્ધ થાય એવુ હોય છતાં તે માની લેતો કે એ બનવુ અસંભવ છે કયાય જવુ હોય તો તે માની લેતો કે

ત્યાં નહિ જઈ શકું. એના મિત્રો સારા હોવા છતા, તે મનમાં માનતો કે તેઓ સારા નથી, તેઓ કંઈ પણ સહાયતા નહિ કરે. વ્યાપાર ધંધો કરતો તો વિચારતો કે એમા કંઈ જ લાભ થવાનો નથી. બીજો ધધો કરુ પણ મારુ ભાગ્ય જ એવુ છે કે અલાભ જ થશે. એ પ્રકારે દરેક વિષયમાં તે નિરાશાના જ વિચાર કર્યા કરતો હતો એથી બધી સગવડો હોવા છતા તે દુઃખી જ રહેતો હતો. એની ધર્મ-ભાવના પણ અધૂરી જ હતી. એને પોતા દ્વારા કોઈ કાર્યની પૂર્તિ કે સિદ્ધિ થવાનો વિશ્વાસ જ થતો નહિ. એના મનમાં નિરાશાના વિચારો બહુ જ દૃઢતાથી જામી ગયા હતા. એનો એ વિચાર ત્યાથી નીકળીને ફરતો ફરતો એક વિદ્યાર્થીના મસ્તકમાં દાખલ થયો. એની પરીક્ષા થવાની બાકી હતી, પણ એ સમયે એ બીમાર પડી ગયો. એથી વિચારવા લાગ્યો કે મેં આ વખતે સારો અભ્યાસ કર્યો નથી માટે પરીક્ષા ન આપવી જોઈએ. એ જ સમયે તે નિરાશાવાદીનો વિચાર એના મનમા આવીને ઘૂસી ગયો. એથી એ હિંમત હારી ગયો અને એવા જ વિચાર કરવા લાગ્યો કે આ વખતે હુ પાસ થવાનો નથી. સારો બુદ્ધિમાન વિદ્યાર્થી પોતાના મનની નિર્બળતાને કારણે ફેઈલ થઈ ગયો. એ ફક્ત નિરાશાના વિચારને કારણે જ એમ બન્યું. ત્યારબાદ એ વિચારે ત્યાથી નીકળીને ઘણા માનવોને હાનિ કરી, પ્રિય વાચક ! એક નાના વિચારથી એટલી બધી હાનિ થાય છે કે જેનુ અનુમાન કરવુ મુશ્કેલ છે. ગુપ્ત મનમા અદ્દભૂત શક્તિ છે. આપણી ઉન્નતિ-અવનતિ, સુખ, દુઃખ, મંગળ, અમંગળ, ઉત્થાન-પતનનુ મૂળ કારણ ગુપ્ત મન જ છે. પ્રગટ મન-દ્વારા ગુપ્ત મનમા સૂચના-દ્વારા જે પ્રકારના વિચારોને જમાવવામા આવે છે, તે અનુસાર ગુપ્ત મન તુર્ત જ પોતાનુ કાર્ય આરંભ કરી દે છે. સંસારમા પ્રત્યેક કાર્ય સૂચના દ્વારા થાય છે જ્યારે આપણું મન બળવાન હશે, તો આપણે ઉત્તમ સૂચનાઓને જ ગ્રહણ કરશું. અને જો મન નિર્બળ હશે તો ખરાબ

સૂચનાઓનો પ્રભાવ શીઘ્ર પડશે. એ આપણી ઈચ્છા-શક્તિ પર નિર્ભર છે કે આપણે કઈ સૂચનાઓને ગ્રહણ કરવી. સૂચન, (સજેશન) વિચાર કે મનઃશક્તિનો પ્રભાવ શરીરની ભિન્ન ભિન્ન માસ-પેશીઓ નસો જ્ઞાન-તંતુઓ થૂંક પિત્ત-પાચન રસ, વીર્ય, પરસેવો તથા પ્રવાહી પદાર્થો પર આશ્ચર્યજનક થાય છે ખરાબ વિચારો વડે મનુષ્યોનુ ઘણું જ અનિષ્ટ થાય છે. કેટલાક ભયંકર શારીરિક રોગોનુ મૂળ કારણ માનસિક વિચાર જ હોય છે. સૂચનાઓ દ્વારા કેવલ શરીરને જ લાભ થાય છે એટલું જ નહિ પણ શરીરના વિશેપ અવયવોને પણ યોગ્ય સૂચનાઓ દ્વારા બળવાન બનાવી શકાય છે. એના દ્વારા મળેલી સૂચનાઓ અનુસાર શરીરના અણુ-અણુમા મન કામ કરે છે માનસિક વિચારો દ્વારા શારીરિક રોગો પણ ઉત્પન્ન થાય છે. એ સિદ્ધાતને માનવાવાળા અમેરિકા અને યુરોપમાં ડોક્ટરો છે. જેઓએ ઘણી સૂક્ષ્મ રીતે એ વિષયનુ અધ્યયન કર્યું છે. સર સેમુઅર બેકર, રિચર્ડસન, સર જોર્જગેટ, મુર્ચિસન, તુકે આદિ દુનિયાના પ્રસિદ્ધ ડોક્ટરોનુ કથન છે કે-ચિંતા, ભય, ક્ષોભ, માનસિક વેદના, સંતાપ, શોક, દુઃખ, ક્રોધ, અધિક માનસિક પરિશ્રમ આદિથી પીળિયા, પ્રમેહ, મંદાગ્નિ, લોહી સંચારની ગતિમા પરિવર્તન લોહીનું ઓછુ થવુ, કલેજાનો સોજો, ચામડીના રોગો ખાજ-ખુજલી ફોડા ફુંણસી, સંક્રામણ રોગ, ધનુર્વાત, હિસ્ટીરિયા, પાગલપન, ચિત્તભ્રમ, મૂર્ચ્છા, અપસ્માર ઈત્યાદિ રોગો થાય છે. એટલું જ નહિ કેવળ ચિતા અને ભયના પ્રભાવથી હજારો મનુષ્ય મરી જાય છે. જો કે આ કથન અતિશયોક્તિ લાગશે છતા તેમા સત્યાશ ઘણું છે. વાસ્તવમા ચિંતા, ભય અને સંતાપે લાખો મનુષ્યોના પ્રાણ હરી લીધા છે અને હાલ પણ પ્રાણહાનિ થઈ રહી છે એ ઉપર આગળ દૃષ્ટાતો લખાઈ ચૂકયા છે. એટલું જ નહિ પણ હિન્દુશાસ્ત્ર કહે છે કે આત્મહત્યા કરવી તે પાપ છે તો પછી આવા વિકારોને આધીન થઈ આયુષ્યને ઘટાડવું એ પણ એક પ્રકારની આત્મહત્યા જ

છે. વળી મનોવિકારને વશ થયેલ વ્યક્તિ મૃત્યુ સમયે ઈશ્વર ચિંતન કે મનોશાન્તિ રાખી શકે નહિ તેથી તેનો આગામી ભવ પણ બગડવાનો જ. કારણ અંતિમ સમયે જેવી મતિ તેવી ગતિ અને વિકારી મનુષ્યની બુદ્ધિ વિકૃત જ રહેવાની. તેથી તેની ગતિ એટલે આગામી ભવ પણ બગડવાનો પણ સુધરવાનો નહિ. વળી તેવાઓએ રોગોને કારણે ડૉકટરી દવાઓ જે હિંસાથી બનેલી હોય છે તેનું સેવન પણ કરેલું જ હોય છે તે કારણે પણ અંત સમયે મતિ શુદ્ધ રહી શકે નહિ. આવા અનેક અનર્થોની પરંપરા માનસ વિકારોથી જન્મે છે અને આ ભવ અને પરભવને દુઃખકર બનાવે છે માટે સુજ્ઞ જનોનુ કર્તવ્ય છે કે સાચું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરીને, મનોવિકારોને દૂર કરીને મનોબળ વધારી જીવનનો ઉત્કર્ષ સાધવો, જેથી આલોક પરલોક બન્ને સુધરે અને સુખ પ્રાપ્ત થાય. સુખની ઇચ્છા પ્રાણી માત્રને છે. માટે હે સુખાભિલાષીઓ સત્યના રાહ પર ચાલી તેને પ્રાપ્ત કરો એ જ શુભ કામના.

---

૭

## પ્રસન્નતા–હજારો રોગોની એક દવા

સ્વસ્થતા વિશે એક ડૉકટરનું કથન છે કે–જે મનુષ્યને નીરોગી રહેવુ હોય એણે પ્રસન્ન રહેવા માટે કોઈ બહારની સામગ્રી કે સાધનની જરૂરત નથી ઘરમાં નાના બાળકોની સાથે આનંદ-વિનોદ કરો. બાળકોના નિર્દોષ આનંદમા રસ લેતા શીખો. મિત્રો સાથે, ઘરના માણસો સાથે પ્રેમથી, પ્રસન્નતાથી વાતચીત કરો. આનંદની વાતો કરો. જ્યારે પોતાની પાસે ધન ન હોય ત્યારે પણ ઈશ્વરની એ લીલા છે એમ સમજીને હસો. ઈશ્વર પર વિશ્વાસ કરો. જ્યારે તે સુખ આપે ત્યારે હસો અને દુઃખ આપે ત્યારે રડો એ તો ઠગબાજી કહેવાય. હસવાની કળા શીખવામાં કોઇ વિશેષ પ્રયત્ન કરવો.

પડતો નથી. થોડો અભ્યાસ કરવાની જરૂરત છે જ્યારે એકલા બેઠા હો તો પોતા પર કે બીજા પર વીતેલી મનોરંજન ઘટનાઓને યાદ કરીને પોતાની મેળે હસો, ખૂબ હસો. બીજાની સાથે વાત કરો તો પણ હસીને જ કરો આ વાતને જરા ગોખીને યાદ કરી લો કે "જ્યારે કોઈની સાથે વાત કરીશ તો પ્રસન્ન મુખથી જ કરીશ." આ પ્રયોગ પોતાના ઘરથી જ શરૂ કરવો જોઈએ. ઘરના નાના બાળકોને એકત્ર કરીને એની સાથે વાત કરો એ પોતાની કાલીઘેલી વાતો કરશે ને તમોને હસવું આવશે. નાના બાળકો જે વાર્તાઓ સમજી શકે તેને હાસી મજાકની વાર્તાઓ કહો અને હસો પોતે હસો અને બીજાને હસાવો. હસતા હસતા લોટપોટ થઈ જાવ એટલુ હસો. આ અનુભવસિદ્ધ વાત છે કે સારી રીતે હસવાથી ભૂખ લાગે છે, પાચન શક્તિ તેજ થાય છે, લોહીની ગતિ બરાબર થાય છે. ક્ષય જેવા ભયંકર રોગમાં હસવું અમૃતતુલ્ય ગુણકારી સિદ્ધ થયું છે. ખડખડાટ હસવાથી પેટ, છાતી, વગેરે અવયવોની કસરત થાય છે તેથી તે બળવાન બને છે. માટે સદા પ્રસન્ન રહો. દિલને સદા આનંદિત રાખો તમે આનંદમા લીન રહો અને બીજાને પણ આનંદ આપો. ચીડ-ચિડિયાપણાથી અને ઉદાસીનતાથી મુખાકૃતિ બગડી જાય છે, પાચન શકિત બગડે છે. સ્વાસ્થ્ય અને સૌંદર્યનો નાશ થાય છે. એથી આનંદી રહો અને હસવાનો પ્રયત્ન કરો. હાસ્યથી આયુષ્યની વૃદ્ધિ થાય છે માટે સદા આનંદમા વિભોર બનો.

અટ્ટહાસ્યથી મેદા અને પ્લીહામાં એક પ્રકારનો પરિશ્રમ પડવાને કારણે પાચન-શકિત તેજ થાય છે, એથી વાસ્તવમાં હાસ્યમાં જીવન-શકિત વિદ્યમાન છે. હાસ્ય, વિનોદ માનસિક અને શારીરિક ઉન્નતિમાં અતિ સહાયક છે. ભય, ક્રોધ, અને કષ્ટથી લોહીનો પ્રવાહ બંધ થઈ જાય છે. જીભ સુકાઈને તાળવામાં ચોટી જાય છે, પેટના અવયવો બધા પોતાના કામમાં શિથિલ બની જાય છે; પણ હાસ્ય પુનઃ એને ચાલુ કરી દે છે અને નવીન લોહી વેગથી સંચાલીત થવા

માડે છે. હાસ્યનો વિકાસ મનુષ્ય જીવનમાં બાલ્યાવસ્થામા જ થાય છે, હસવાથી અધિક લાભપ્રદ ઔષધ મળવું અસંભવ નહીં, પણ મુશ્કેલ તો અવશ્ય છે. પ્રતિદિન પ્રાતઃ અને સાયંકાળ કોઈ એવી જગ્યામા જાઓ જ્યાં સ્હેજે પ્રસન્નતા આવી જાય પછી મન-મનમાં જરા મલકાઓ પછી હસવા લાગો બાદમા જોરજોરથી હસો. ખૂબ હસો. લોટપોટ થઈ જાવ તેટલું હસો વધારે નહિ માત્ર પાંચ મિનિટ માટે એ વ્યાયામ કરો. જ્યારે તમારું મન ઉદાસ કે ખિન્ન હોય, બેચેન હોય, એ સમયે એ ઔષધનુ સેવન કરો. એ ઔષધની મહત્તા ઉપયોગીતા અને પ્રભાવ એનું સેવન કરવાથી જ માલૂમ પડશે, કેવળ વાચવાથી નહીં. નીચે લખેલા બે દૃષ્ટાતો વાંચવાથી તમારો વિશ્વાસ દૃઢ થશે કે હાસ્યનો કેવો વિલક્ષણ પ્રભાવ હોય છે. પાદરી કલેન સાહેબનું કથન છે કે સૃષ્ટિના સર્વ પ્રાણીઓમાં મનુષ્ય જાતિ જ એવી છે કે જે હસવાની કળાને જાણે છે. અન્ય પ્રાણીઓ એ પ્રકૃતિદત્ત પ્રસાદથી વંચિત છે.

ભૌતિક-વિજ્ઞાન બતાવે છે કે રોગ નિવારણાર્થે હાસ્યભાવ એક અચૂક ઔષધ છે. એ વડે હૃદયની વૃદ્ધિ અને વિકાસ થાય છે. એ ફેફસાને ફુલાવે છે અને એના અંતરંગ પડદાઓને પુષ્ટ કરે છે. ઉક્ત પાદરી સાહેબનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ છે કે એક મનુષ્ય, જેને હસવાની ટેવ હતી તે સદા સર્વકાળ હસતો જ રહેતો હતો. એના મૃત્યુ બાદ એના યકૃતની પરીક્ષા કરી તો એનુ યકૃત એટલું કઠણ હતું કે સોટાના પ્રહાર કરવા છતાં તે ફાટ્યું નહિ. પ્રિય વાચક! વિચાર કે હાસ્યભાવ કેટલો ઉપયોગી અને આવશ્યક છે.

દૃષ્ટાતઃ—વાંદરાએ દવા પીધી અને માલિકનો તાવ ઉતરી ગયો.

એક મનુષ્યને બહુ જ જોરથી તાવ આવ્યો હતો. ડોકટરે દવા પીવા માટે આપી દર્દીનો નોકર દવાને ગ્લાસમા નાખીને કોઇ કામ માટે ચાલ્યો ગયો. એ સમયે એનો પાળેલો વાદરો આવીને દવાને સૂંઘવા લાગ્યો અને સૂંઘતાં-સૂંઘતાં ઉપાડીને દવા પી ગયો. દવા

પીવાથી એના મોઢાનો સ્વાદ બગડી ગયો અને હાથ-પગ પછાડવા લાગ્યો, એ વાદરાએ એ ગ્લાસને જમીન ઉપર ફેંકી દીધો, અને પોતાના માલિક સામે ક્રોધપૂર્ણ દૃષ્ટિથી જોવા લાગ્યો, જાણે એના માલિકે કેમ તેને દવા પીવડાવી ન હોય. વાંદરાની એ અજ્ઞાનતા પર માલિકને હસવુ આવ્યુ. હસતા હસતા લોટપોટ થઈ ગયો. ઘરના બધા એકત્ર થઈને એને હસવાનુ કારણ પૂછવા લાગ્યા, પણ જ્યારે તે એ કહેવા લાગતો, તો તુર્ત જ એને હસવુ આવતું એ પ્રકારે તે અડધો કલાક હસતો રહ્યો. અને આશ્ચર્ય એ થયું કે એ જ સમયે એનો તાવ ઉતરી ગયો. આ દૃષ્ટાતથી એજ ફલિતાર્થ થાય છે કે હસવાનુ કાર્ય કેટલુ મહત્ત્વનુ છે. અતઃ હસો, હસો, ખૂબ હસો. એ કાર્યથી પ્રાકૃતિક આરોગ્યતામા ઘણી ભારે સહાયતા મળશે. પ્રત્યેક મનુષ્યનુ જીવન યશસ્વી થવા માટે હાસ્ય અત્યંત આવશ્યક છે કઠોર, રૂક્ષવૃત્તિ ધારણ કરવાને કારણે મનુષ્ય પોતાના કાર્યમા અસફળ બને છે અને આસપાસના વાયુમંડળને દૂષિત કરીને સ્વયં અપ્રિય બને છે એમ જ અન્ય માનવોને એવા બનાવનાર બને છે.

આ હાસ્યવિનોદ ચિકિત્સાનો ઘરઘરમા પ્રચાર કરો અને વિના ઔષધ નીરોગ બનો. પણ તે હાસ્ય વિનોદ નિર્દોષ અને સાત્ત્વિક હોવો જોઈએ. કુચેષ્ટા, અસૂયા, નિંદા, ઈર્ષા, આદિ વિકારોથી કલુષિત ન હોવો જોઈએ. ડોકટર એંડરસનનુ કથન છે કે ઔષધ ઉપચારની જેમ આનંદ-વૃત્તિથી શારીરિક જીવ કોષ્ઠોને ચેતનાશક્તિ અને નવજીવન શક્તિ મળે છે અને એનુ પરિણામ શરીરના પ્રત્યેક અંગ-પ્રત્યંગ પર થાય છે. એના નેત્ર સતેજ થાય છે, મુખમંડળ મનોહર બને છે. ચાલ શોભાયમાન બને છે અને શરીરની જીવનધારા શક્તિનો વિકાસ થાય છે શરીરમાં લોહીનું સંચાલન પૂર્ણ રીતે થાય છે અને આરોગ્ય વધે છે, તથા ભિન્ન ભિન્ન રોગોના બીજ નષ્ટ થાય છે.

મંદ મુસ્કાન (મલકાવું) અનેક રોગોનુ ઔષધ છે એ ડોકટર એડવિન મારેલનો મત છે. મંદ હાસ્ય આત્મરૂપ સૂર્યનો મુખાર-

બિંદુ પર ઉદય છે. એ પ્રસન્નતાનું પુષ્પ છે; શક્તિનુ ઝરણું છે. મલકાવાની ટેવ પાડવાથી પછી એ સ્વભાવ બની જાય છે, અને એ સ્વભાવ મળવા વાળાઓમા પણ હાસ્ય ઉત્પન્ન કરે છે. એથી તમે સદા મલકાતા રહો તો આખો સંસાર તમારી સાથે મલકાતો રહેશે. એથી તમે જ્યા રહો ત્યા મંદ હાસ્યને પસારતા જ રહો. એ જ શિક્ષા મનને આપો ભોજન કરતી વખતે પ્રસન્ન રહો; ભોજન અધિક ગુણકારી અને બળવર્ધક બનશે શ્વાસ લેતી વખતે પ્રસન્ન રહેવાથી, તે શ્વાસ તમારા પ્રાણને પુષ્ટ કરશે કસરત કરતી વખતે પ્રસન્ન ,રહેવાથી તે અધિક બળવર્ધક બનશે. એ જ શારીરિક તથા માનસિક અને આત્મ ઉન્નતિનો સરલ માર્ગ છે. પ્રાત.કાળ નિદ્રામાથી ઊઠો તો પ્રસન્નતાપૂર્વક ઊઠો અને મુખ પર પ્રસન્નતા દર્શાવો. જે મળે તેની સાથે પ્રસન્નતાથી વાત કરો. પ્રત્યેક વ્યવહારમા પ્રસન્નતા રાખતા શીખો જેથી મળનાર વ્યક્તિને આનંદ થશે

જરા આનદિત રહીને તો જુઓ કે શુ ફળ મળે છે !! હસો. હસો. તમારી સાથે આખું જગત હસશે પણ રડશો તો તમારે એકલાને જ રડવું પડશે. કેમ કે સસારમા સર્વને આનદ ગમે છે, શોક નહિ. જો તમે પ્રસન્નતા ઇચ્છતા હોય તો તમારાથી ઉતરતા લોકોનો વિચાર કરો અને જુઓ કે તમે એનાથી કેટલી સારી દશામા છો એનો વિચાર કરીને પરમાત્માને ધન્યવાદ આપો કે એમણે તમને કેટલી સારી દશા અર્પણ કરી છે.

વિદ્વાન શેખ સાદી એટલા બધા દરિદ્ર હતા કે પગના બૂટ કે ચપલ ખરીદ કરી શકતા નહોતા, તેથી ઉઘાડા પગે જ રહેતા હતા. અને એ કારણથી એકવાર પગમા ઠોકર વાગી જેથી પોતાની દરિદ્રતા પર ખેદ કરવા લાગ્યા. એટલામા એક મનુષ્યને દેખ્યો જેના રોગને કારણે બન્ને પગ કામ આપતા નહોતા તેથી તે કુલાને સહારે ચાલતો હતો. એને દેખીને તત્કાળ પોતાને આરોગ્યવાન બનાવવા બદલ પરમાત્માને એમણે ધન્યવાદ આપ્યો અને પોતાના અનુચિત

વિચારો માટે પશ્ચાતાપપૂર્વક પ્રભુ પાસે ક્ષમા માંગી. આપણાથી હલકી દશામા અસંખ્ય મનુષ્યો સસારમા જીવે છે. એનો વિચાર કરીને પોતે કોઈ દિવસ અધૈર્ય કે અપ્રસન્ન ન થવું, પણ સદા પ્રસન્ન રહેવુ વાચકો !! જીવનના હરેક પ્રસંગે હસતા રહો, દિવસે દિવસે તમારી દશા સર્વાંગી ઉન્નત થતી જશે અને તમે જીવનમા સાચા અર્થમા સુખ–શાન્તિનો અનુભવ કરશો. અસ્તુ !!

ઉદાસીનતા અને અપ્રસન્નતાથી બચવાનો બીજો ઉપાય એ છે કે કોઇને પણ અપ્રસન્ન ન કરો. કોઈ સાથે લડાઈ, ઝગડો થાય અને તે તમારી સાથે ન બોલે તોપણ તમે તેની સાથે પ્રેમથી વાત કરો, તેની ક્ષમા માંગો. તમારા ઉદારપૂર્ણ વ્યવહારથી એનુ હૃદય ગદ્‌ગદિત થઈ જશે તે પણ પ્રેમથી વિભોર બની જશે અને જીવનભર તે તમારો સાચો મિત્ર બની જશે.

"કરો ન રિપુતા કાહુતે, સબકે રહિયે મીત.
જાસે મન પ્રફુલ્લિત રહે, રહે ન રિપુકી ભીત."

નિર્દોષ આનંદથી ભયંકરમા ભયકર અસાધ્ય રોગો દૂર થઈ શકે છે તે પર એક દૃષ્ટાંતનો સારાશ નીચે પ્રમાણે છેઃ—

એક શેઠ શેઠાણીનો યુવાન પુત્ર પોતાની પત્નિના કોઈ હઠાગ્રહને કારણે રિસાઇને પરદેશ ચાલ્યો ગયો. બાદમા તેની સ્ત્રીને ઘણો જ પશ્ચાતાપ થયો, તેને મનમા વિચાર આવ્યો કે કોઈ રીતે પતિને શોધીને માફી માગી પાછા લાવવા અને એ કાર્ય મારા સિવાય કોણ કરી શકે? માટે મારે જ જવુ જોઇએ એવો વિચાર કરીને સાસુ સસરાની સેવા માટે નોકર ચાકરનો બદોબસ્ત કરીને તે પોતાના પતિને શોધવા ગઈ. પાછળથી શેઠ, શેઠાણી, પુત્ર અને પુત્રવધૂના વિયોગે શોકાતુર રહેવા લાગ્યા અને અતિશોકને લીધે શેઠ, શેઠાણી બન્ને જણા અધ બની ગયા. કોઈ ઉપાયે નેત્ર સારા થયા નહિ. બધો ઈલાજ બેકાર થયો ત્યારબાદ તેની વહુ જે પોતાના પતિને શોધવા ગઈ હતી તે ઘણા લાંબા સમયે પોતાના કાર્યમાં

સફળ થઇને પોતાના પતિ સાથે ઘેર આવી. પોતાના પુત્ર અને પુત્રવધૂ પાછા આવ્યા છે એ સમાચાર જાણતા જ શેઠ શેઠાણીના અંતરમાં એટલો બધો આનંદનો આવેગ આવ્યો કે તેઓના બન્ને નેત્રોના પડળ દૂર થઈ ગયા અને બન્ને શેઠ શેઠાણી પુત્ર તથા તેની વહુને પોતાના નેત્રો વડે જોઇ શકયા. આ છે આનંદાતિરેકનો પ્રભાવ. જે રોગ મટવાની કોઇ આશા જ નહોતી તે જ રોગ અંતરના આનંદના વેગથી દૂર થઇ ગયો. આ કોઇ કાલ્પનિક વાત નથી પણ ઐતિહાસિક વાર્તા છે હે પ્રિય વાચક! હવે તો તારો વિશ્વાસ દૃઢ થયો હશે કે શોક વગેરેથી રોગ થાય છે અને આનંદ માત્ર હજારો ઉપાયોથી શ્રેષ્ટ ઔષધ છે, જેમ જેમ એ વિષય પર તમો ચિંતન, મનન કરશો તેમ તેમ તેની સત્યતા પ્રતીત થશે. આનંદમય ભાવને સ્થિર કરવા માટે નિત્ય નિયમપૂર્વક દશ મિનિટ નીચેની ભાવના કરો. આનદમય જીવન બનાવવાની ભાવના:-હવે મારી પાસે દુઃખ, દરિદ્રતા, સંકટ વગેરે નહીં આવી શકે કારણ કે હું પ્રકાશમાં જ વિચરી રહ્યો છું, આનંદની લહેરો મને આનંદિત કરી રહી છે. અહો! સંસારમાં સંકટ કયાં છે? અહીં તો મને સર્વત્ર સુખ, શાન્તિ તથા આનદ જ દેખાય છે. અહો! દુઃખનું કારણ તો એક માત્ર અજ્ઞાન જ હતું હે પ્રિય માનવો!! અજ્ઞાનને દૂર કરો, તમને પણ એ જ સુખ, શાન્તિ તથા આનંદ પ્રાપ્ત થશે. આનંદ રટો, આનંદ રટો.

## અજબ ઓપરેશન

એક પ્રતિભાદેવી નામની યુવતી હતી. તે સદા કુદરત પર અટલ શ્રદ્ધા રાખનાર હતી. તેના બાલ્યાવસ્થામાથી જ આ સંસ્કાર દૃઢ થયેલા હતા કે કુદરત જે કરે છે તે માનવના ભલા માટે જ. ભલે પછી તે દૃશ્ય આપણી નજરે ખરાબ લાગતું હોય છતાં કુદરતનો તેમાં શુભ આશય છુપાયેલો જ હોય છે. તે બહેન આમ તો સાધારણ હતી પણ તેનું દિલ મહાન હતું. તે સદા પ્રસન્ન અને હસમુખી રહેતી. ગમે તેવી વિપત્તિ આવે છતાં કુદરતી સિદ્ધાતને વળગી આનંદી બની

રહેતી. કોઈ એકદા પ્રસંગે તેને ગુહ્ય ભાગમા કોઇ દર્દ થયું અને તેનું બે વખત ઑપરેશન કર્યું છતા તે સારું ન થયું. હાલ ફરીથી ઑપરેશન કરવાની જરૂર છે એવો ડોકટરોનો અભિપ્રાય હતો. તે પ્રતિભાદેવી પોતે સદા આનંદમા રહેતા અને બીજાઓને પણ આનંદી રહેવાનો ઉપદેશ આપતાં. હોસ્પિટલમા તેની આજુબાજુમાં જે દર્દી બહેનો હતી તેઓ પણ આનંદમાં રહે તેવુ તે કંઈક કર્યા કરતી હતી. તેની બાજુમાં એક દર્દી બહેન હતી તે બહુ જ શોકમગ્ન રહેતી હતી, તેને પ્રતિભાદેવીએ પૂછ્યું 'બહેન તમો કયારે પણ હસતા કેમ નથી ?' તે દર્દી બહેન કહે, 'મને હસવુ આવતું જ નથી તો કેવી રીતે હસુ ?' ત્યારે તે પ્રતિભાદેવીએ તે દર્દી બહેનને હસાવવા માટે પોતાના પલંગ પરથી નીચે ઉતરીને જમીન પર આળોટવા માંડયું અને શરીરની ભિન્ન ભિન્ન ચેષ્ટાઓ કરવા લાગી જેથી એ દશ્ય જોઇને જોનારને હસવું આવે. આ પ્રયોગ કરવાથી તેની આજુબાજુની બહેનો ખૂબ હસવા લાગી. તેમ તેમ તે વધારે નખરા કરવા સાથે હસવા લાગી. આથી જે દર્દી બહેન કોઇ દિવસે હસતી નહોતી અને એને હસાવવા માટે જ આ પ્રયોગ કરવામાં આવ્યો હતો તે બહેન પણ હસવા લાગી અને એટલું હસી કે હસતા હસતા લોટપોટ થઈ ગઇ અને બીજી બધી બહેનો તથા પ્રતિભાદેવી પણ હસતા હસતા લોટપોટ થઇ ગયાં. આ પ્રયોગ એક કલાક સુધી ચાલ્યો હતો. બીજે દિવસે પ્રતિભાદેવીની ડોકટરી તપાસ થઈ ડોકટરો આશ્ચર્યચકિત થઈ ગયા. તેઓએ કહ્યું કે એકાએક દર્દ જે બે બે ઑપરેશનથી નાબૂદ નહોતુ થયું તે કયા ગાયબ થઇ ગયું તે સમજાતુ નથી આ બધો પ્રભાવ હસવાનો હતો. હસવાથી અનેક રોગો નષ્ટ થાય છે, હસવાથી લોહીની ગતિ જે મંદ હોય છે તે તીવ્ર બનીને રોગોના વિકારોને દૂર કરે છે. સાથે સાથે પ્રતિભાદેવીની શ્રદ્ધાએ પણ કામ કર્યું હતુ પ્રતિભાદેવીનો કુદરતી સિદ્ધાત નીચે મુજબ હતો. કુદરતની લીલા ન્યારી છે, એની માયા અજબ છે માનવી ન જાણી શકે તેવી રીતે એ પોતાની બાજી ખેલ્યા કરે છે. અને એ

સુપાત્રોની સંભાળ લીધા વગર રહેતી નથી. કુદરત જે કરે છે તે ભલા માટે જ કરે છે, કદાચ કંઈક ખરાબ થાય તો પણ એમાં એનો ઉદ્દેશ સારો જ હોય છે. પરંતુ અજ્ઞાની માનવ તે જાણતો નથી અને દુઃખી થાય છે આજનું જગત ભલે નાસ્તિક બનતું જાય, પણ એ નાસ્તિકતામા એનો આરોવારો નથી. રશિયન રોકેટ ચંદ્રમા જાય કે મંગળમા પણ કુદરત જ્યા લગી એની પ્રજા–માનવીઓ તરફ દયાળું છે ત્યા લગી જ એ બધુ બની શકશે એક જ વાર જો એ કુદરતી કોપ થયો તો બધુ જ ઊડી જશે. કુદરતની લીલા જ ન્યારી છે એની માયા જ અજબ છે. એ નિરાધારનો આધાર છે. એ જે કાંઇ કરે છે તે વિશ્વની ભલાઈ માટે જ કરે છે. આપણુને કંઈ ખરાબ લાગે તોપણ એમા એનો શુભાશય જ હોય છે।

## આરોગ્ય પ્રાપ્તિના સરલ સાધનો

૧ દોષ દૃષ્ટિ અને અહંકારનો ત્યાગ કરો. ગુણદર્શી બનો તથા પ્રત્યેક વસ્તુમાં શુભ, મંગળ કલ્યાણ, શિવ જોતાં શીખો.

૨ આત્મવિશ્વાસ પર નિર્ભર રહો. પોતાના મનને સારા વિચારોથી ભરેલુ રાખો. બીજાના ખરાબ વિચારોને ગ્રહણ ન કરો.

૩ મૌન રહો વ્યર્થની વાતો, ગપશપ વગેરે ન કરો. પ્રત્યેક કાર્ય શાન્તિપૂર્વક કરો ઇચ્છાઓને આધીન ન બનો.

૪ સર્વની સાથે પ્રેમપૂર્વક વ્યવહાર કરો. હું સર્વ કાંઈ કરવાને સમર્થ છું. એવો વિશ્વાસ કરો. એવા વિચારોથી તમારા શરીરમા બળની વૃદ્ધિ થશે. કેમકે તમે જેવી ભાવના નિરંતર કરો છો, તેવા જ બની જાવ છો. માનસશાસ્ત્રનો નિયમ છે કે જે વિચારને વારંવાર મન દ્વારા કરવામા આવે છે તે સમય જતા વિશ્વાસરૂપ બને છે તેથી મન અને શરીરના વિષયમાં જેનો જેવો વિશ્વાસ હોય છે, તેવા જ લક્ષણો પ્રગટ થવા લાગે છે.

"यादृशी भावना यस्य सिद्धि र्भवति तादृशी"

સત્યતા જ પ્રસન્નતાની જનની છે. માટે સત્યથી ક્યારે પણ ભય ન કરો

# પ્રકરણ ૮

## આત્મભાવના વડે રોગ મુક્તિ

આ પ્રકરણમાં આપણે આત્મદૃષ્ટિથી રોગ પર વિચાર કરશું. આત્મ સ્વરૂપ સ્વભાવથી જ નીરોગ, નિરામય છે. પણ અનાદિ કાલથી અજ્ઞાનવશાત્ ભ્રાન્તિથી આત્મા પોતાને સંસારી, તથા પોતાના મૂળ સ્વરૂપથી વિપરીત માનવા લાગ્યો છે આ ભૂલ ભ્રમ જ દુઃખ, રોગ, શોકને ઉત્પન્ન કરવામા કારણભૂત છે જે નીરોગ છે, નિર્વિકારી છે તથા નિરામય છે, એના મનમા જ ભ્રાન્ત ભાવના ઉત્પન્ન થઈ છે કે હું રોગી છું. આપણામા કહેવત છે કે વહેમનું કોઈ ઓસડ (ઔષધ) નહિ. જે નીરોગ, નિરામય, શુદ્ધ, બુદ્ધ, પરમ પવિત્ર, આત્મા છે તે જ પોતાને રોગી માનવા લાગ્યો છે અને શું તે એક પ્રકારનુ પાપ નથી? અને એ જ પાપથી માનવ રોગી બને છે. રોગી ન હોવા છતાં પણ જે પોતાને રોગી માને તો તેનો રોગ જાય જ કેવી રીતે એ જ આશ્ચર્યનો વિષય છે કારણ ભાવના જ વિપરીત છે.

**"यादृशी भावना यस्य सिद्धि र्भवति तादृशी"**

ભારતીય સંસ્કૃતિનુ એ પ્રસિદ્ધ વાક્ય સર્વથા સત્ય છે. ભાવનાના અચિંત્ય પ્રભાવથી આ જ કાલનુ વિજ્ઞાન પણ આશ્ચર્યચકિત છે. એટલું જ નહિ પણ આજકાલનુ વિજ્ઞાન તથા ફીલોસોફી જે ઉન્નતિ કરી રહ્યાં છે તેનાથી ભાવનાનો મહિમા વિશેષ પ્રકારે પ્રગટ થતો જાય છે. ભાવનાના બળ વડે રોગી નીરોગ બની શકે છે અને નીરોગી રોગી બની શકે છે. મોટા મોટા અસાધ્ય રોગ જે બહુ મૂલ્યવાન દવાઓ વડે મટી શકતા નથી અને ડોકટરોએ જે રોગીઓને જવાબ આપી દીધો હોય છે તે પણ ભાવના વડે નીરોગી બની શકે છે. 'હું નીરોગ છું, નિરામય છુ' એવી વિશ્વાસપૂર્વક ભાવના કરવાથી અવશ્ય આપણે તેવા બની જઈએ છીએ. ભાવનામા અપૂર્વ શક્તિ છે.

વાસ્તવિક રીતે આત્મ સ્વરૂપ રોગી નથી જ; પણ નીરોગ, નિરામય જ છે, તો પછી અમે પોતાને શા માટે રોગી માનીએ? પોતાના વિપરીત વિશ્વાસને દૂર કરીને શ્રદ્ધાપૂર્વક કહો કે 'હું પોતે નીરોગ, નિરામય, શુદ્ધ, બુદ્ધ, પવિત્ર આત્મા છું.' બધો રોગ દૂર થઈ જશે. આશ્ચર્યની વાત તો એ છે કે સિંહ પોતાને બકરો માની રહ્યો છે. શુદ્ધ અને પવિત્ર આત્મા પોતાને અશુદ્ધ અને અપવિત્ર માની રહ્યો છે. જે સ્વભાવથી જ બળવાન અને નીરોગ છે તે જ પોતાને નિર્બળ તથા રોગી માને છે. તમે કહેશો કે આત્માને તો અમે પણ નીરોગ માનીએ છીએ; પણ શરીર નીરોગ કેવી રીતે બની શકે? ઠીક છે પણ શરીર શું વસ્તુ છે? શરીર માત્ર મનને આધીન છે. શરીર બિલકુલ એક મનોમય પદાર્થ છે. શરીરને બનાવનાર અને બગાડનાર જ મન છે. તમારી ઇચ્છા શક્તિ જ્યારે ઇચ્છે ત્યારે એને ઊઠાડી શકે છે અને જ્યારે ઇચ્છે ત્યારે બેસાડી શકે છે. હાથ લાકડીને ઉપાડે છે; પણ હાથની અંદર કોઈ હાથ નથી. હાથ, પગ અને આટલા મોટા શરીરનો કોણ સંચાલક છે? ઉત્તર કેવળ માત્ર "ઇચ્છા શક્તિ." આખા શરીરમા ઇચ્છા શક્તિનુ રાજ્ય છે. એ જ મન, જ્યારે શરીરથી યોગ અથવા મેસ્મેરિઝમ દ્વારા જરા જુદું કરી દેવામા આવે છે તો શરીર પર પ્રહાર કરવામા આવે તો પણ કંઈ ખબર પડતી નથી. યોગની વાત પણ જવા દો. નિદ્રામાં શું થાય છે? સૂતા પહેલા માથામા અસહ્ય વેદના થતી હોય પણ નિદ્રા આવ્યા પછી દર્દની કંઈ જ ખબર પડતી નથી. બસ, બધા શરીર પર મનનુ જ રાજ્ય છે. શરીર પણ ત્યારે જ રોગી બને છે કે જ્યારે તમે પોતે માનો છો કે અમે રોગી છીએ. શરીર તો મનને આધીન છે મનથી ભાવના કરો કે 'હું નીરોગ તથા શુદ્ધ છું' બસ તમે નીરોગ તથા શુદ્ધ બની જશો પવિત્ર વિચારવાળા અપવિત્ર જગ્યામા રહી શકતા નથી. આત્મા પણ પવિત્ર છે તો તેનુ રહેવાનુ શરીરરૂપી મંદિર અપવિત્ર કેવી રીતે હોઈ શકે? ન જ હોઈ શકે!

તો પછી રોગી કેમ જણાય છે ? એનું કારણ પોતાની ભાવના છે. તમે રોગી નથી. પણ પોતાને રોગી માનો છો એ જ રોગનું કારણ છે. અમે રોગી છીએ રોગ અમારો પીછો છોડતો નથી વગેરે ભાવનાથી શુ બનનાર છે એ મિથ્યાવાદ છે, ભાવનાથી પણ કોઈ દિવસ રોગ મટી શકે ખરો ? આમ ન વિચારો. ભાવનામાં મહાન શક્તિ રહેલી છે. તમે માનો અગર ન માનો એ તમારી ઇચ્છા પર નિર્ભર છે. તમે કહેશો કે ભાવનામા શક્તિ હશે પણ "ભાવના વડે રોગનો નાશ થઈ શકે નહિ." બસ, એ જ વિચાર રોગ છે, એ જ રોગનું કારણ છે, એ જ તમારી નિર્બળતા છે. એથી તમારી ભાવના તમારા રોગનો નાશ કરી શકતી નથી. ભાવનાથી રોગનો નાશ થઈ શકે છે એવો ભાવનાના બળ પર વિશ્વાસ કરો. અને ત્યારબાદ જ ભાવના કરો અને તે પણ વિશ્વાસ પૂર્વક ભાવના કરો કે અમે નીરોગ છીએ. ભાવના વિશ્વાસપૂર્વક કરો, અ તર ઉપયોગ સહિત ભાવના કરો અને પછી જુઓ કેવો ચમત્કાર થાય છે જેટલો વિશ્વાસ દૃઢ હશે ભાવના એટલી જ બળવાન હશે. જેવી રીતે વ્યાયામ કરવાથી શરીર પુષ્ટ થાય છે ઠીક એ જ રીતે દૃઢ વિશ્વાસપૂર્વક અને મનને એકાગ્ર કરીને જે વાતને અમે ઇચ્છીએ છીએ એની વારંવાર ભાવના કરવાથી મન પણ બળવાન બને છે. અને મન જેમ જેમ બળવાન બને છે તેમ તેમ શરીર પર એનો પ્રભાવ વધારે પડશે અને બળવાન મન જે ઇચ્છશે તે જ થશે. મન અને મનના વિચાર બન્ને એક છે. અને આપણા વિચારોની જે દશા હશે તે જ આપણા શરીરની થશે. ખરાબ વિચાર આપણને એક ક્ષણમા જ બીમાર બનાવી શકે છે અને જો ખરાબ, અશુદ્ધ, અને અસત્ય વિચાર રોગ ઉત્પન્ન કરી શકે છે તો શું ? ઉત્તમ, ઉચ્ચ અને સત્ય વિચાર આપણને નીરોગ ન બનાવી શકે ? વિચાર, ભાવના, સંકલ્પ અને મન સૂક્ષ્મ હોવા છતાં અવસ્તુ નથી. એ વસ્તુ છે, અને એવી વસ્તુ છે કે જેના વડે જ સંસારનું અસ્તિત્વ છે. કહેવાની મતલબ એ જ છે કે મનો-

મય સંકલ્પો દ્વારા જ ઉત્પન્ન થયેલ આ સંસાર અને શરીર છે. "મનઃએવ મનુષ્યાણા કારણું બંધમોક્ષયોઃ" દુઃખ, સુખ, રોગ, આરોગ્ય, બંધન તથા મુક્તિનું કારણ કેવલ મન કે સંકલ્પો પર નિર્ભર છે. જ્યારે મન નિર્વિકલ્પ બને છે ત્યારે સંસારનો નાશ થાય છે પરંતુ સવિકલ્પ દશામાં સંસાર ઉભો છે, ખરાબ અને અસત્ય સંકલ્પો અજ્ઞાન વડે જ થાય છે. જે વસ્તુ વાસ્તવમા જેવી છે તેવી ન માનવી તે જ અજ્ઞાન છે. અજ્ઞાનને કારણે જ સંસારની ઉત્પત્તિ થાય છે અને અજ્ઞાનથી જ રોગ, દુઃખ, દોષ, આધિ, વ્યાધિ, ઉપાધિ, પાપ, બંધન જન્ય સંકલ્પો ઉત્પન્ન થાય છે આ સંસાર કલ્પના રૂપ જ છે અને કલ્પનાના ભયરૂપ ભૂતથી ભયભીત થઈને લોકો દુઃખી થાય છે. સિંહ પોતાને બકરો માનીને દુઃખી છે અને બંધનમા પડેલો છે નિરામય, નીરોગ, નિર્વિકાર અને આનંદ સ્વરૂપ આત્મા પોતાને રોગી, વિકારી અને દુ.ખી માની રહ્યો છે એ કેટલા દુઃખનો વિષય છે. જો પોતાના સ્વરૂપને ઓળખે તો જ બંધનથી મુક્ત થઈ શકે પણ સ્વરૂપ વિસ્મૃતિથી પોતે બંધનમાં પડેલો છે. જે વાસ્તવમા મુક્ત છે તે જ પોતાને બદ્ધ માનીને બંધનનું દુઃખ ભોગવી રહ્યો છે. માન્યતા પલટાવાની વાર છે, સંકલ્પ કરવાની વાર છે, સત્યજ્ઞાન થવાની વાર છે, પણ સુખી, મુક્ત, નીરોગ બનવામા કોઈ વિલબ નથી.

સાચા સકલ્પો કરવાથી જ, સાચુ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે, અને સાચું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થવાથી મનુષ્ય સુખી, નીરોગ સ્વતંત્ર બને છે. જેમ ફળદ્રુપ જમીનમા વાવેલુ બીજ સમય પર અવશ્ય ઉગે છે એ જ પ્રકારે જ્ઞાનવાનના હૃદયમા કરવામા આવેલા સારા સંકલ્પો પોતાનો પ્રભાવ એના શરીર પર પાડે જ છે.

બાળકો બીજ વાવીને થોડી થોડી વારે માટીને ઊલટપલટ કરીને જોયા કરે છે અને કંઈ જ પરિપકવતા ન જોવાથી ઉખેડીને ફેંકી દે છે. એવી રીતે સંકલ્પ કરનારે અધૈર્યતા કે શંકા ન કરવી

જોઈએ. વિશ્વાસની ખાસ આવશ્યકતા છે. સંકલ્પો અને વિચારોના પ્રભાવથી મનુષ્ય પોતાના દુર્ભાગ્યને નિશ્ચયથી બદલી શકે છે, પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિઓથી મુક્ત બની શકે છે, દુર્ઘટનાઓને અટકાવી શકે છે, અને શરીરને નીરોગ, બનાવીને પોતાના મસ્તકને એટલું શાન્ત રાખી શકશે કે તે સદા આનંદ, શાન્તિ અને સુખથી પૂર્ણ રહેશે. એવા માનવના સંગથી જ બીજા પણ શાન્ત તથા સુખી બની શકશે.

સંકલ્પ અને વિચાર વિશે જે લખેલું છે તે સત્ય જ છે:— પ્રાકૃતિક ધર્મ છે—કુદરતી નિયમપૂર્વક છે—જેમ રાત વીત્યા પછી પૂર્વમા સૂર્ય અવંશ્ય ઉદય થશે જ એ જ રીતે વિચારોના પરિવર્તન પછી વિશ્વાસપૂર્વક શુભ સંકલ્પો કરવાથી એનો પ્રભાવ અવશ્ય પડશે જ. વિચાર, સંકલ્પ અને ઇચ્છા એ કલ્પવૃક્ષના ઉત્પાદક બીજ છે જેનું ફળ પ્રાપ્ત કરવા માટે તમે ઇચ્છુક છો કલ્પવૃક્ષ અને કામધેનુ વાંચ્છિત ફળ દાતા છે અને જેનો શાસ્ત્રોમા અને પુરાણોમા ઘણો મહિમા બતાવેલો છે તે શુ છે? શું તમે એના પર કોઈ દિવસ વિચાર કર્યો છે? કલ્પવૃક્ષનો અર્થ એ જ છે કે—જે કલ્પના કે સંકલ્પ સ્વયં કલ્પવૃક્ષ છે. જે કામના કે ઈચ્છાથી ઉત્પન્ન થયેલ હોય, તેજ કામધેનુ છે. અથવા કામના કે ઈચ્છાને જ કામધેનુ કહેવામાં આવે છે. સંસારમા એ કલ્પવૃક્ષ અને કામધેનુની પરમાવશ્યકતા છે, પણ એ તો સર્વની પાસે મોજૂદ છે એના પર વિશ્વાસ કરો, એ જ કલ્પવૃક્ષ અને કામધેનુ છે અને જો એને જાણીને તમે પોતે એના વડે કામ લેવાનું શરૂ કરી દેશો તો તમે જ મહાન બની જશો. જેવી રીતે વૃક્ષનું પૂર્વરૂપ બીજ છે એ જ પ્રકારે "આરોગ્ય અને સુખની કલ્પના" સુખ અને આરોગ્યનુ પૂર્વરૂપ છે. જ્યારે તમે વિશ્વાસપૂર્વક કોઈ વસ્તુની ઈચ્છા કરો છો તો સમજવુ જોઈએ કે એનું બીજ આજે તમે વાવ્યું છે. ભાવનામા અદ્ભૂત બળ છે. ભાવના અને સંકલ્પમાં જે સામર્થ્ય છે તેના પર પ્રથમ બરાબર વિશ્વાસ રાખીને જો સંકલ્પ કે ભાવના કરવામાં આવે તો અવશ્ય

ફળદાતા બને. આવશ્યકતા છે વિશ્વાસની વિશ્વાસ જ ફળદાતા બને છે. આસ્તિકને વિશેષ શું !! ઉપરોક્ત પ્રયોગો જીવનમાં આચરો અને સર્વાંગ સુખી બનો...અસ્તુ !

---

૯

## મસ્તકનું અદ્દભુત કાર્ય

જેમ તાર ઓફીસમાં ચારે તરફથી ઝીણા ઝીણા તાર આવીને તાર બાબુના મેજને જોડેલા હોય છે એ જ પ્રકારે બહુ જ બારીક બારીક નસોના તાર સર્વ શરીરમાથા આવીને મગજ સાથે જોડાયેલા હોય છે શરીરના કોઈ ભાગમાં કોઈ વાત થઈ કે મસ્તકને એ જ સમયે તાર દઈ દેવામા આવે છે. શરીરના પ્રત્યેક ભાગમાથી મસ્તકમાં સમાચાર પહોચતા રહે છે. મનને જે કંઈ જાણવું હોય તે અહીંથી જાણી લે છે. અહીંઆ મન જ્ઞાત અને અજ્ઞાત (ગુપ્ત) બન્ને રૂપથી વિદ્યમાન છે. એ મનનો સ્વામી આત્મા પણ અહીં જ વર્તમાન છે. આત્માના પ્રકાશ અને મનની દેખરેખમા મસ્તકરૂપી રાજધાની દ્વારા આખા શરીરનુ શાસન, પ્રબંધ અને પાલન પોષણ થતું રહે છે. શરીર થાકે છે, મસ્તક થાકે છે, પણ મનનુ બળ અનંત છે. તે અનંત કામ કરવા છતા પણ કોઈ દિવસ થાકતુ નથી, જે કોઇ એમ કહે છે કે અમે હવે થાકી ગયા એનો મતલબ વાસ્તવમાં મસ્તકથી છે. લોહીના પ્રત્યેક અણુ સજીવ છે. એમાથી ઘણાખરા અણુ સેનાનુ કામ કરે છે. એની સંખ્યા અનંત અને અસંખ્ય છે. શરીરમા કયાંઈ વાગ્યું કે મસ્તક પાસે સમાચાર પહોચ્યા, મસ્તક વડે મનને માલૂમ થયું. મને મસ્તકરૂપી તાર ઑફીસ દ્વારા પોતાની તમામ સેના પાસે એ સમાચાર પહોચાડી દીધા અને કેટલાકને ત્યાં જવાની આજ્ઞા આપી પ્રબલ વેગથી સૈનિકો જ્યા વાગ્યું હતુ ત્યાં એકત્ર થવા લાગ્યા. જ્યાં માર લાગ્યો હતો તે સ્થાન અસંખ્ય

જોઈએ. વિશ્વાસની ખાસ આવશ્યકતા છે. સંકલ્પો અને વિચારોના પ્રભાવથી મનુષ્ય પોતાના દુર્ભાગ્યને નિશ્ચયથી બદલી શકે છે, પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિઓથી મુક્ત બની શકે છે, દુર્ઘટનાઓને અટકાવી શકે છે, અને શરીરને નીરોગ, બનાવીને પોતાના મસ્તકને એટલું શાન્ત રાખી શકશે કે તે સદા આનંદ, શાન્તિ અને સુખથી પૂર્ણ રહેશે. એવા માનવના સંગથી જ બીજા પણ શાન્ત તથા સુખી બની શકશે.

સંકલ્પ અને વિચાર વિશે જે લખેલુ છે તે સત્ય જ છેઃ—પ્રાકૃતિક ધર્મ છે—કુદરતી નિયમપૂર્વક છે—જેમ રાત વીત્યા પછી પૂર્વમા સૂર્ય અવંશ્ય ઉદય થશે જ એ જ રીતે વિચારોના પરિવર્તન પછી વિશ્વાસપૂર્વક શુભ સંકલ્પો કરવાથી એનો પ્રભાવ અવશ્ય પડશે જ. વિચાર, સકલ્પ અને ઇચ્છા એ કલ્પવૃક્ષના ઉત્પાદક બીજ છે જેનું ફળ પ્રાપ્ત કરવા માટે તમે ઇચ્છુક છો કલ્પવૃક્ષ અને કામધેનુ વાંચ્છિત ફળ દાતા છે અને જેનો શાસ્ત્રોમા અને પુરાણોમા ઘણો મહિમા બતાવેલો છે તે શુ છે? શુ તમે એના પર કોઈ દિવસ વિચાર કર્યો છે? કલ્પવૃક્ષનો અર્થ એ જ છે કે—જે કલ્પના કે સંકલ્પ સ્વયં કલ્પવૃક્ષ છે. જે કામના કે ઈચ્છાથી ઉત્પન્ન થયેલ હોય, તેજ કામધેનુ છે. અથવા કામના કે ઈચ્છાને જ કામધેનુ કહેવામા આવે છે. સંસારમા એ કલ્પવૃક્ષ અને કામધેનુની પરમાવશ્યકતા છે, પણ એ તો સર્વની પાસે મોજૂદ છે એના પર વિશ્વાસ કરો, એ જ કલ્પવૃક્ષ અને કામધેનુ છે અને જો એને જાણીને તમે પોતે એના વડે કામ લેવાનું શરૂ કરી દેશો તો તમે જ મહાન બની જશો જેવી રીતે વૃક્ષનું પૂર્વરૂપ બીજ છે એ જ પ્રકારે "આરોગ્ય અને સુખની કલ્પના" સુખ અને આરોગ્યનુ પૂર્વરૂપ છે. જ્યારે તમે વિશ્વાસપૂર્વક કોઈ વસ્તુની ઈચ્છા કરો છો તો સમજવુ જોઈએ કે એનું બીજ આજે તમે વાવ્યું છે ભાવનામાં અદ્દભૂત બળ છે. ભાવના અને સંકલ્પમાં જે સામર્થ્ય છે તેના પર પ્રથમ બરાબર વિશ્વાસ રાખીને જો સંકલ્પ કે ભાવના કરવામાં આવે તો અવશ્ય

ફળદાતા બને. આવશ્યકતા છે વિશ્વાસની વિશ્વાસ જ ફળદાતા બને છે આસ્તિકને વિશેષ શું !! ઉપરોક્ત પ્રયોગો જીવનમા આચરો અને સર્વાંગ સુખી બનો...અસ્તુ !

---

૯

## મસ્તકનું અદ્દભુત કાર્ય

જેમ તાર ઓફીસમાં ચારે તરફથી ઝીણા ઝીણા તાર આવીને તાર બાબુના મેજને જોડેલા હોય છે એ જ પ્રકારે બહુ જ બારીક બારીક નસોના તાર સર્વ શરીરમાથા આવીને મગજ સાથે જોડાયેલા હોય છે શરીરના કોઈ ભાગમા કોઈ વાત થઈ કે મસ્તકને એ જ સમયે તાર દઈ દેવામા આવે છે. શરીરના પ્રત્યેક ભાગમાથી મસ્તકમાં સમાચાર પહોચતા રહે છે. મનને જે કંઈ જાણવું હોય તે અહીંથી જાણી લે છે. અહીંઆ મન જ્ઞાત અને અજ્ઞાત (ગુપ્ત) બન્ને રૂપથી વિદ્યમાન છે એ મનનો સ્વામી આત્મા પણ અહીં જ વર્તમાન છે. આત્માના પ્રકાશ અને મનની દેખરેખમા મસ્તકરૂપી રાજધાની દ્વારા આખા શરીરનુ શાસન, પ્રબંધ અને પાલન પોષણ થતું રહે છે. શરીર થાકે છે, મસ્તક થાકે છે, પણ મનનુ બળ અનંત છે તે અનંત કામ કરવા છતા પણ કોઈ દિવસ થાકતુ નથી, જે કોઇ એમ કહે છે કે અમે હવે થાકી ગયા એનો મતલબ વાસ્તવમા મસ્તકથી છે. લોહીના પ્રત્યેક અણુ સજીવ છે. એમાથી ઘણાખરા અણુ સેનાનુ કામ કરે છે. એની સંખ્યા અનંત અને અસંખ્ય છે. શરીરમા કયાંઈ વાગ્યું કે મસ્તક પાસે સમાચાર પહોચ્યા, મસ્તક-વડે મનને માલૂમ થયું. મને મસ્તકરૂપી તાર ઑફીસ દ્વારા પોતાની તમામ સેના પાસે એ સમાચાર પહોંચાડી દીધા અને કેટલાકને ત્યાં જવાની આજ્ઞા આપી પ્રબલ વેગથી સૈનિકો જ્યાં વાગ્યું હતુ ત્યા એકત્ર થવા લાગ્યા. જ્યાં માર લાગ્યો હતો તે સ્થાન અસંખ્ય

સૈનિકોના એકત્ર થવાને કારણે ફૂલી ગયું. જ્યાં લાગે છે એ જગ્યા ફુલી જાય છે એનુ એ જ કારણ છે. તમામ રક્તવાહિની નાડિયો દ્વારા વેગથી શરીર રક્ષક સૈનિકોના જવાથી જે હલચલ ઉત્પન્ન થઈ એથી શરીરની ગરમી વધી ગઈ અને વૈદ્યો, ડૉકટરોએ કહ્યુ કે તાવ આવ્યો. હવે તમે વિચારો કે એ કોઇ રોગ છે ખરો ? એને રોગ ન કહી શકાય એ તો શરીર સંરક્ષણનો પ્રબંધ છે જે આપણા પોતાના મનની પ્રકૃતિએ આત્માની ઉપસ્થિતિમાં કર્યો હતો એ જ પ્રકારે તમે અધિક ભોજન કરી લીધુ, પેટ એને પચાવી ન શકયું. મસ્તકની પાસે તાર ગયો. મનરૂપ મેનેજર (Manager) અથવા મનુષ્યને સૂચના દેવામાં આવી. મને ફરી એ મસ્તક દ્વારા પોતાના સૈનિકોને આજ્ઞા આપી. સૈનિકો ચાલ્યા. એના ઘસારાથી ફરી તાવ આવ્યો, ડૉકટરો, વૈદ્યોએ કહ્યુ બહુ જ ભયંકર તાવ છે. કાર્યવશ કોઈ દિવસ વધારે ચાલવું પડર્યું. પગ થાકી ગયા. મસ્તક પાસે સમાચાર પહોંચ્યા. અસંખ્ય સૈનિક પગની તરફ ચાલ્યા ઘસારો થયો અને શરીરની ગરમી વધી ગઇ લોકોએ કહ્યું તાવ આવ્યો. કોઇ પ્રકારનુ ઝેર અજાણ્યુતા શરી-રમા ગર્યું કે મસ્તક દ્વારા મનની આજ્ઞા થવાથી ત્યા શરીર રક્ષક સૈનિકો પહોંચી ગયા. બન્નેનુ યુદ્ધ શરૂ થયું. બહારના કીટાણુંઓએ શરીર પર આક્રમણ કર્યું કે શરીર રક્ષક સૈનિકો મનની આજ્ઞા થવાથી લોહીની રેલગાડી પર સ્વાર થઈને ત્યાં પહોચી ગયા અને યુદ્ધ શરૂ થઈ ગર્યુ. એ દેવાસૂર સંગ્રામના ઘસારાથી શરીરની ગરમી વધી ગઈ. લોકોએ કહ્યું તાવ આવ્યો. એ પ્રકારના નાના નાના દેવાસૂર સંગ્રામ તો હર સમય થયા કરે છે. એ જ્યારે મોટુ રૂપ લે છે ત્યારે વધારે સૈનિકોને આવવું પડે છે તો એની ગતિના ઘસારાથી શરીરની ગરમી અધિક વધી જાય છે ત્યારે લોકો એને રોગ સમજે છે. વિવેક દૃષ્ટિથી વિચારવામા આવે તો રોગ વાસ્તવમાં રોગ જ નથી, એ તો સમજદાર મનુષ્યના મસ્તક અને મનનો તે પ્રબંધ છે જે ઘણો જ આવશ્યક અને કુદરતી છે. એને રોગ સમજીને

લોકો ભયભીત થાય છે અને અનેક પ્રકારની દવાઓ ખાઇને પ્રાકૃતિક પ્રબંધમાં અડચણુ ઊભી કરે છે અને સાચેસાચ રોગી બની જાય છે.. ઘણા માણસો ભયને કારણે જ રોગી બને છે જેમ કે રસ્સીને અધારાને કારણે સર્પ સમજી લે છે અને એના પર પગ પડવાથી એટલા ભયભીત થાય છે કે બેહોશ બની જાય છે અને કોઇ કોઈ મરી પણ જાય છે નિર્ભય મનુષ્યનુ સર્પ કે કોઈ કંઈ જ અહિત કરી શકતુ નથી. ભય મનુષ્યને નિર્જીવ બનાવી દે છે. સર્પે દંશ દીધા પછી મનુષ્ય એમ ધારી લે છે કે હવે મરી જઈશું. એ જ ભય મનુષ્યને એ સમયે નિર્જીવ બનાવી દે છે. તેથી નિર્જીવ અને ભયભીત મન પોતાના સૈનિકોને સર્પ વિષ સાથે લડવાની આજ્ઞા આપી શકતું નથી વિષને મારવાવાળા સૈનિકો આજ્ઞા ન મળવાથી ચૂપચાપ બેઠા રહે છે અને એના દેખતા દેખતા મનુષ્યનો શત્રુ સર્પ વિષ મનુષ્યને પરાસ્ત કરીને મારી નાખે છે.

એ જ દશા રોગી અવસ્થામા થાય છે. વાસ્તવમા કોઇ રોગ નથી અને રોગ અને દર્દ સમજીને મનુષ્ય ઊલટી દવા કરીને પ્રાકૃતિક પ્રબંધમા અડચણુ કરે છે. ભયભીત થવાથી મન મસ્તક દ્વારા પોતાના સૈનિકો પાસે એટલુ કામ નથી લઈ શકતું કે જેટલુ લેવુ જોઈએ. અત આ વાતો પર ખૂબ વિચાર કરો અને પોતાના મનમાંથી આ મોટા શત્રુ કે જે ભયને નામે પ્રસિદ્ધ છે એને કાઢી મૂકો. ભયથી મરવુ અને રોગી બનવું એ મૂર્ખતા જ નથી પણ એ એક મોટું પાપ છે સંસારમા એવી કોઇ વસ્તુ નથી કે જે અનુપયોગી હોય સંસારનુ કોઈ અણુ પ્રકૃતિ કે કુદરતનો કોઇ પ્રબંધ કે નિયમ આપણો શત્રુ નથી. બધા આપણી સહાયતા માટે જ છે. અતઃ એ વાતનો વિશ્વાસ કરીને ભયને દૂર કરીને નિર્ભય બની જાઓ. વાસ્તવમાં રોગ, દુઃખ, દોષ અને ભયનુ કારણુ અજ્ઞાન છે અને એ અજ્ઞાન જ બધા દુઃખોનું મૂળ કારણ છે. તમે આત્મા છો. એ આત્માનુ સાચું જ્ઞાન કરીને બધા દુઃખોથી મુક્ત થાઓ એ જ એક માર્ગ છે

બીજો કોઈ માર્ગ નથી. વિના કારણુ અજ્ઞાનથી જ અને અજ્ઞાનજન્ય કલ્પનાઓથી જ દુઃખ, રોગાદિ ઉત્પન્ન થાય છે. માનવનો મોટો શત્રુ અજ્ઞાન જ છે. એનો નાશ કરવા હે વીરો ! પ્રયત્ન કરો, અગર સુખની અભિલાષા છે તો

"આત્મા વા અરે દ્રષ્ટવ્ય શ્રોતવ્યો, મન્તવ્યો નિદિધ્યાસિતવ્યઃ" મતલબ એ છે કે આત્મા જ શ્રવણુ કરવા યોગ્ય છે, મનન કરવા યોગ્ય, ધ્યાન કરવા યોગ્ય છે. એને જાણુવાથી જ બધું જાણી શકાય છે કુદરતે તો સંરક્ષણુ માટે અંદર અને બહાર વ્યવસ્થા કરેલી જ છે. બહારના સંરક્ષણુ માટે હવા, પાણી, સૂર્યપ્રકાશ આદિ અનેક વસ્તુ શરીરના રક્ષણુ અર્થે ઉત્પન્ન કરી છે અને અંદરની વ્યવસ્થા તો આ પ્રકરણુમાં વર્ણવેલી જ છે કે મન, મસ્તક, જીવાણુઓ વગેરે કેવુ કાર્ય કરી રહ્યા છે પણ માનવ જ્યારે કુદરત પર વિશ્વાસ ન કરતાં પોતાના 'અહંને' આધીન થઇને વર્તે છે ત્યારે જ દુઃખનો ભોકતા બને છે તેમાં કુદરતનો દોષ નથી. કુદરત તો માનવની સહાયતા માટે જ બધુ કરે છે પણુ અહંને વશ થયેલ માનવ તેને વિસારીને કાર્યરત બને છે ત્યારે જ દુઃખી થાય છે. રોગ, દોષ, સંકટો ત્યારે જ ઉત્પન્ન થાય છે. હે માનવ ! એકવાર તો આ કુદરતના અદ્‌ભૂત કાર્યને જો. તેના પર વિચાર કર. એ મહાશક્તિના કાયદાનુ અધ્યયન કર; તો તું આશ્ચર્યચકિત થઈ જઈશ અને તારું અહં ગળી જશે. કુદરત તો માનવના જન્મ પહેલાં પણુ તેને માટે માતાના સ્તનમાં દૂધ ઉત્પન્ન કરે છે પછી તે ગર્ભસ્થ જીવાત્મા ભલે રાજાનો પુત્ર થવાનો હોય કે એક ગરીબની ઝુંપડીમાં ઉત્પન્ન થનાર હોય, છતાં કુદરત અભેદભાવે બધા માટે માતાના સ્તનમા દૂધ ઉત્પન્ન કરે છે, જેનું પાન જન્મ લેતા જ તે બાળક કરવા માડે છે. વળી શરીરમાં અશુચી પદાર્થો ભરેલા હોય છે છતા તે જ જગ્યાએ રહેલ દૂધમા જરા પણુ અશુચી પદાર્થોનું મિશ્ર હોતું નથી. શુ માનવમાં એવી શક્તિ છે કે દૂધ અને અશુચી પદાર્થોને એક

પાત્રમા રાખે છતાં તેઓ મિશ્ર ન થતા ભિન્ન રહી શકે, નહિ જ. તો આવી અલૌકિક શક્તિવંત કુદરતના કાનૂનનું હે માનવ ! તું નિરીક્ષણ કર, અધ્યયન કર, તો તારું આ અતિ વધેલું અહં ગળીને નષ્ટ થઇ જશે અને તારો કુદરતી વિશ્વાસ વધશે અને ત્યારે જ તું સાચા સુખનો ભોક્તા બની શકીશ.

---

## ૧૦

## જીવનશક્તિનું કાર્ય

આ પ્રકરણમા હવે આપણે જીવનશક્તિ વિશે ચર્ચા કરશું.

આગળના પ્રકરણ વાચવાથી એ સમજાયું હશે કે, વાસ્તવમાં રોગ શુ વસ્તુ છે. અને માનવ શુ ધારે છે વાસ્તવમાં શરીરમાં જે ગંદકી એકત્ર થાય છે, તેને જીવન શક્તિ બહાર કાઢે છે તેને જ આપણે રોગ કહીએ છીએ તાવ, ઝાડા, માથાનું દર્દ એમ કોઈને કોઈ અંગમાં શરીરમાં ભરાયેલા મેલને (કચરાને) બહાર કાઢવાનું કાર્ય જીવનશક્તિ કરે છે તેને જ માનવો રોગ કહે છે, અને પછી તેનાથી ભય પામે છે; કારણ કુદરતના કાયદાનું માનવને જ્ઞાન નથી તેથી તેને રોગ સમજીને ભય પામે છે. એક તો ભયને કારણે જ જીવનશક્તિનું કાર્ય મંદ પડે છે, તેમા વળી ડૉકટરોની દવા ઈન્જેક્શનો વગેરે લેવાથી જીવનશક્તિનું કાર્ય વિશેષ પ્રકારે શિથિલ બને છે, અને ગંદવાડને બહાર કાઢી શકતી નથી અને તે દબાઇ જાય છે જેને આપણે એમ સમજીએ છીએ કે અમુક દવાથી અમુક રોગ દૂર થયો પણ ખરી રીતે તે રોગ દબાઇ જાય છે. પછી જ્યારે દવા વગેરે બંધ થાય છે અને જીવનશકિતના કાર્યમાં બાધક કાર્યો દૂર થાય છે. ત્યારે વળી જીવનશકિત પોતાનું કાર્ય ચાલુ કરે છે. ત્યારે વળી આપણે ભયભીત થઇએ છીએ અરે રે ! વળી આ રોગ થયો અને વળી ડૉકટરો પાસે દોડીએ છીએ અને વળી દવા

સિદ્ધાંત અનુસાર એક રોગને રોકવા માટે ડૉકટરો, વૈદ્યો અનેક પ્રકારના વિષોને ખવરાવે છે, અને ઇન્જેકશન દ્વારા મનુષ્યના શરીરના લોહીમા નાંખી દે છે આવી રીતે ડૉકટરો શરીરમાં ઝેર નાખીને એક વિષને દબાવી દે છે એ શું બુદ્ધિમાનીનું કામ છે? કાદવને કાદવથી ધોઈ શકાતો નથી.

મેલુ કપડું કાળા રંગથી રંગી લઈએ તો મેલ દબાઈ જશે તેથી કંઈ મેલ જતો રહ્યો એમ તો ન જ કહેવાય. દવાઓ, ઈન્જેકશનો, શરાબ, ગાંજો, ચા, બીડી, સીગારેટ આદિ અનેક પ્રકારના રોગને દબાવીને અનેક પ્રકારના બીજા રોગો, કષ્ટો અને પીડાઓને ઉત્પન્ન કરે છે વાસ્તવમાં એ અનાવશ્યક દવાઓ, ડૉકટરો, વૈદ્યો અને હોસ્પિટલોનો અંધ વિશ્વાસ જેટલો ઓછો થાય અને નીરોગ બનાવવાને બદલે રોગ ઉત્પાદક સાધનો જેમ જેમ ઘટે તેમ તેમ માનવનુ સાચું જ્ઞાન વિકસે અને આત્માનુ મંદિર શરીર નીરોગ ત્યારે જ બને. નીરોગી બનવા માટે સાચા જ્ઞાનની જરૂરત છે. અને અંધ વિશ્વાસને હૃદય મંદિરમાંથી સદાને માટે દેશવટો આપવાની પણ એટલી જ જરૂર છે. જ્યા સુધી અંધ વિશ્વાસ અંતરમાં હશે ત્યાં સુધી સાચું જ્ઞાન અંતરમાં પ્રગટી શકે જ નહિ. "અંધકાર ત્યાં પ્રકાશ સંભવે નહિ, અને પ્રકાશ ત્યાં અંધકાર રહી શકે નહિ."

---

## ૧૧

## શરીર પર મનનો પ્રભાવ

આ પ્રકરણમાં મનના વિચારોનો શરીર પર શો પ્રભાવ પડે છે તેની ચર્ચા કરીશું.

આમ તો શરીર ત્રણ છે. પણ અહિયાં બે શરીરનું વર્ણન કરીએ છીએ. એક સૂક્ષ્મ બીજું સ્થૂલ. જે પ્રકારે જાગૃત અવસ્થામા સ્થૂલ શરીર કામ કરે છે એ જ પ્રકારે સ્વપ્નમાં સૂક્ષ્મ શરીર કાર્ય

કરે છે. જે પ્રકારે જાગૃત અવસ્થામાં જાગૃતની સૃષ્ટિ સત્ય ભાસે છે, એ જ પ્રકારે સ્વપ્નમાં સ્વપ્નની સૃષ્ટિ પણ સત્ય ભાસે છે. જ્યાં સુધી સ્વપ્નાવસ્થા હોય છે ત્યાં સુધી સ્વપ્નની સૃષ્ટિ અસત્ય ભાસતી નથી. હવે વિચારવાનું એ છે કે સ્વપ્નમાં પણ દોડાય છે પણ આ પગથી નહિ, ગ્રહણ કરાય છે પણ આ હાથથી નહિ. જોઈએ છીએ પણ આ નેત્રથી નહિ. સ્વપ્નમાં બધુ કાર્ય થાય છે પણ આ શરીરથી નહિ. પણ જે દ્વારા કાર્ય થાય છે તેનું નામ જ સૂક્ષ્મ શરીર છે. એ જ સૂક્ષ્મ શરીર સુષુપ્ત અવસ્થામાં, મૃત્યુ બાદ અને સંપ્રજ્ઞાત સમાધિમા કાર્ય કરે છે. એ સૂક્ષ્મ શરીર કેવળ મનોમય હોય છે. એ સૂક્ષ્મ શરીર કલ્પના જન્ય હોય છે. એ શરીર પર મનનો જ પ્રભાવ રહે છે. મનમાં જરા પરિવર્તન થયું કે એ શરીરમાં પણ પરિવર્તન થાય છે. મનમાં વિશ્વાસપૂર્વક ભાવના, સંકલ્પ કે વિચાર કર્યો કે અમે નીરોગ છીએ. શુદ્ધ છીએ, નિરામય છીએ, કે સૂક્ષ્મ શરીરમાં પણ તેનો પ્રભાવ પડશે. કારણ કે સૂક્ષ્મ શરીર કલ્પનામય જ છે. કલ્પના અનુસાર એની રચના થાય છે. આગળ આપણે એ જોવાનુ છે કે સ્થૂલ અને સૂક્ષ્મ શરીરનો શો સંબંધ છે. સ્વપ્નમાં સૂક્ષ્મ શરીર કામ કરે છે તેને આપણે આગળ જોઈ ગયા, સ્વપ્નમાં સિંહ દેખાય તો એકદમ ભયભીત બનીને ભાન શાન ભૂલી જવાય છે અને દોડવા મંડી જઈએ કે તુર્ત જ નિદ્રા ઉડી જાય છે અને જોઈએ તો કંઈ જ હોતું નથી, છતાં સ્થૂલ શરીર થરથર કંપતુ જણાય છે. એટલું જ નહિ પણ સૂક્ષ્મ શરીરના ભયના કારણથી સ્થૂલ શરીરમાં પણ કોઈવાર તાવ આવે છે એ શાનો પ્રભાવ છે? એ જ સિદ્ધ કરે છે કે સ્થૂલ અને સૂક્ષ્મ શરીરનો ઘનિષ્ટ સંબંધ છે; સૂતાં પછી સાધારણ રીતે બોલવાથી સૂતેલ મનુષ્યના સ્થૂલ શરીરનો કાન સાંભળતો નથી પણ જોરથી અવાજ કરવાથી સૂતેલ મનુષ્ય સૂક્ષ્મ શરીરમાં વાસ કરતો હોવા છતાં શબ્દ સાંભળી શકે છે કે મને કોઈ બોલાવે છે અને જાગૃત થાય છે. સ્વપ્નમાં હાથ

ઈન્જેકશનો લઈને જીવનશકિતના કાર્યમા બાધા ઉભી કરીએ છીએ. આમ વારંવાર કરવાથી જીવનશકિત મૃતપ્રાયઃ બની જાય છે, જેથી તે પોતાનું કાર્ય કરી શકતી નથી અને તેથી શરીરની ગંદકી અંદર રહે છે જે જીર્ણ વ્યાધિરૂપે બને છે. આ તો સામાન્ય વિચાર કરવાથી જ જણાય છે કે ઘર, મકાનો, મોરીઓ, વગેરેને માનવો રોજ સાફ કરે છે છતા મહિને બે મહિને તેને વિશેષ પ્રકારે સાફ કરવી પડે છે. તે જ પ્રમાણે શરીરમા શ્વાસ દ્વારા, ભોજન દ્વારા અનેક પ્રકારનો કચરો અંદર જાય છે અને તેને સાફ કરવો પણ આવશ્યક છે અને ગંદવાડ એ જ મંદવાડ અને એ ગંદવાડ શરીરમા રહે તે તો ઇચ્છનીય નથી જ અને જીવન શક્તિ સ્વયં તે કાર્ય કરે છે. તો આપણે તેના કાર્યમા સહાયક બનવુ જોઈએ પણ એ જ્ઞાનના અભાવે માનવ તેના કાર્યમાં ઊલટો બાધા ઉભી કરે છે કુદરતના નિયમનો જે ભંગ કરે તે અપરાધી અને અપરાધીને દંડ ભોગવવો જ જોઈએ ? આવી સીધી સાદી વાતને વર્તમાન યુગનો માનવી વિસરી ગયો છે. એ કેટલા ખેદનો વિષય છે અને આ સભ્યતાના યુગમા માનવે કુદરતનો વિશ્વાસ ગુમાવી દીધો છે અને ડાકટરોનો એટલો વિશ્વાસ છે કે તે જાણે પરમેશ્વર. તેનું વાકય દેવ વાકય અને આ અંધશ્રદ્ધાને કારણે જ દુ.ખ, રોગ વગેરે વધ્યા છે, પણ ઘટયા નથી. છતા માનવ જેવો માનવ વિચારી શકતો નથી કે આમ કેમ બની રહ્યુ છે અહો ! આ અજ્ઞાન જ માનવનો ભક્ષક છે ખોટા 'અહં' તથા ખોટા વિશ્વાસથી માનવ દુઃખી થઈ રહ્યો છે. તે જરા વિવેકથી વિચારે તો જરૂર તેને સત્ય વસ્તુ સમજાય. સત્ય સમજતા અસત્ય વિશ્વાસ અને 'અહં' નષ્ટ થાય છે જેમ સૂર્યનો પ્રકાશ થતા અંધકાર રહી જ ન શકે તેમ સત્યનો પ્રકાશ પ્રગટ થતા અસત્યનો અંધકાર નષ્ટ થઈ જાય છે. કુદરતના કાયદા તરફ ધ્યાન આપો તો જણાશે કે જેને આપણે રોગ માનીએ છીએ તે રોગ નથી પણ શરીરને સાફ કરવાની કુદરતી વ્યવસ્થા છે, જે જીવન શક્તિ દ્વારા પોતાની મેળે આવશ્યકતા પડે ત્યારે થાય છે. પણ મૃતક શરીરમાં કોઈ

રોગ થતો નથી. કારણ તેમાં જીવન શક્તિ જેવુ કંઈ જ નથી. ડૉકટરો, વૈદ્યો જીવનશક્તિના કાર્યમાં સહાયતા કરવાને બદલે અડચણ પેદા કરે છે. એટલું જ નહિ પણ દવા રૂપી ઝેર શરીરમાં જવાથી બીજા પણ અનેક રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. ઘણા ડૉકટરો ભારત જેવા ગરમ દેશમાં ગરમ-પ્રકૃતિવાળા માનવને પણ તાવમાં ત્રણ વખતમાં અઢાર અઢાર ગ્રેન ક્વિનાઈન આપી દે છે. તાવ ઉતરી ગયા પછી તે મનુષ્ય જો જીવતો રહે તો એથી થોડા જ સમય પછી અનેકાનેક રોગનો શિકાર બને છે. આમ ડૉકટરો દ્વારા રોગ ઘટવાને બદલે વધે છે. વિચાર કરો તો સમજાય કે પક્ષીઓમાં કોઈ ડૉકટરો કે વૈદ્યો હોતા નથી તેમ જ તેઓની કોઈ હોસ્પિટલ પણ હોતી નથી. પક્ષીઓ કુદરતી જીવન જીવવાથી બીમાર પણ થતા નથી, માત્ર માનવી કુદરતી કાનૂનને ભૂલીને જ રોગી બને છે જેમ જેમ ડૉકટરો, વૈદ્યોની સંખ્યા વધતી જાય છે તેમ તેમ રોગોની અને રોગીઓની સંખ્યા ઘટવાને બદલે વધી રહી છે. તેના કારણ પર જો સુજ્ઞજનો વિચાર કરે તો સત્ય વસ્તુ સમજી શકાશે. માનવીય જીવનશક્તિ કેમ નિર્બળ બને છે? આયુ કેમ ક્ષીણ થાય છે? ડૉકટરોના બધા જ ઇલાજ કેમ બેકામ બને છે? જીવનશક્તિને નિર્બળ કરનાર, શરીરને નિર્બળ બનાવનાર કારણોમા ડૉકટરો, વૈદ્યો અને દવાઓ પણ છે. જ્યારે જીવન શક્તિ શરીર સાફ કરવાનું કાર્ય કરે છે ત્યારે ડૉકટરો, વૈદ્યો એને રોગનું નામ આપીને અનેક જાતની દવાઓ અને બીજા ઉપચારો દ્વારા એને રોકી દે છે. શરીરની સફાઈના કામમાં બાધા થાય છે ત્યારે તે વિષ (ઝેર) જેને જીવનશકિત બહાર કાઢતી હતી તે બીજે માર્ગેથી તેને નીકાળે છે. એથી શરીરના બીજા ભાગમાં પીડા ઉત્પન્ન થાય છે, અને એક બીજા ભયંકર રોગ સાથે લડવુ પડે છે અને વારંવાર એમ લડવાથી જીવનશક્તિનું બળ ક્ષીણ થઈ જાય છે. આ તો એક વાત થઈ. બીજી વાત એ છે કે ડૉકટર એટલુ જ કરીને શાન્ત નથી થતો "વિષસ્ય વિષમૌષધમ્" એ

સિદ્ધાંત અનુસાર એક રોગને રોકવા માટે ડોકટરો, વૈદ્યો અનેક પ્રકારના વિષોને ખવરાવે છે, એને ઇન્જેકશન દ્વારા મનુષ્યના શરીરના લોહીમા નાંખી દે છે આવી રીતે ડૉકટરો શરીરમાં ઝેર નાખીને એક વિષને દબાવી દે છે એ શું બુદ્ધિમાનીનું કામ છે? કાદવને કાદવથી ધોઈ શકાતો નથી.

મેલું કપડું કાળા રંગથી રંગી લઈએ તો મેલ દબાઈ જશે તેથી કંઈ મેલ જતો રહ્યો એમ તો ન જ કહેવાય. દવાઓ ઈન્જેકશનો, શરાબ, ગાન્જો, ચા, બીડી, સીગારેટ આદિ અનેક પ્રકારના રોગને દબાવીને અનેક પ્રકારના બીજા રોગો, કષ્ટો અને પીડાઓને ઉત્પન્ન કરે છે વાસ્તવમાં એ અનાવશ્યક દવાઓ, ડૉકટરો, વૈદ્યો અને હોસ્પિટલોનો અંધ વિશ્વાસ જેટલો ઓછો થાય અને નીરોગ બનાવવાને બદલે રોગ ઉત્પાદક સાધનો જેમ જેમ ઘટે તેમ તેમ માનવનું સાચું જ્ઞાન વિકસે અને આત્માનુ મંદિર શરીર નીરોગ ત્યારે જ બને. નીરોગી બનવા માટે સાચા જ્ઞાનની જરૂરત છે. અને અંધ વિશ્વાસને હૃદય મંદિરમાથી સદાને માટે દેશવટો આપવાની પણ એટલી જ જરૂર છે. જ્યાં સુધી અંધ વિશ્વાસ અંતરમાં હશે ત્યાં સુધી સાચું જ્ઞાન અંતરમાં પ્રગટી શકે જ નહિ. "અંધકાર ત્યાં પ્રકાશ સંભવે નહિ, અને પ્રકાશ ત્યાં અંધકાર રહી શકે નહિ."

---

## ૨૧

## શરીર પર મનનો પ્રભાવ

આ પ્રકરણમાં મનના વિચારોનો શરીર પર શો પ્રભાવ પડે છે તેની ચર્ચા કરીશું

આમ તો શરીર ત્રણ છે. પણ અહિયાં બે શરીરનું વર્ણન કરીએ છીએ. એક સૂક્ષ્મ બીજું સ્થૂલ. જે પ્રકારે જાગૃત અવસ્થામા સ્થૂલ શરીર કામ કરે છે એ જ પ્રકારે સ્વપ્નમાં સૂક્ષ્મ શરીર કાર્ય

કરે છે. જે પ્રકારે જાગૃત અવસ્થામાં જાગૃતની સૃષ્ટિ સત્ય ભાસે છે, એ જ પ્રકારે સ્વપ્નમાં સ્વપ્નની સૃષ્ટિ પણ સત્ય ભાસે છે. જ્યાં સુધી સ્વપ્નાવસ્થા હેાય છે ત્યાં સુધી સ્વપ્નની સૃષ્ટિ અસત્ય ભાસતી નથી. હવે વિચારવાનું એ છે કે સ્વપ્નમાં પણ દેાડાય છે પણ આ પગથી નહિ, ગ્રહણ કરાય છે પણ આ હાથથી નહિ. જોઈએ છીએ પણ આ નેત્રથી નહિ. સ્વપ્નમાં બધુ કાર્ય થાય છે પણ આ શરીરથી નહિ. પણ જે દ્વારા કાર્ય થાય છે તેનું નામ જ સૂક્ષ્મ શરીર છે. એ જ સૂક્ષ્મ શરીર સુષુપ્ત અવસ્થામાં, મૃત્યુ બાદ અને સંપ્રજ્ઞાત સમાધિમાં કાર્ય કરે છે. એ સૂક્ષ્મ શરીર કેવળ મનેામય હેાય છે. એ સૂક્ષ્મ શરીર કલ્પના જન્ય હેાય છે. એ શરીર પર મનનેા જ પ્રભાવ રહે છે. મનમાં જરા પરિવર્તન થયું કે એ શરીરમાં પણ પરિવર્તન થાય છે. મનમાં વિશ્વાસપૂર્વક ભાવના, સંકલ્પ કે વિચાર કર્યો કે અમે નીરેાગ છીએ. શુદ્ધ છીએ, નિરામય છીએ, કે સૂક્ષ્મ શરીરમાં પણ તેનેા પ્રભાવ પડશે. કારણ કે સૂક્ષ્મ શરીર કલ્પનામય જ છે. કલ્પના અનુસાર એની રચના થાય છે. આગળ આપણે એ જોવાનું છે કે સ્થૂલ અને સૂક્ષ્મ શરીરનેા શેા સંબંધ છે. સ્વપ્નમાં સૂક્ષ્મ શરીર કામ કરે છે તેને આપણે આગળ જોઈ ગયા, સ્વપ્નમાં સિંહ દેખાય તેા એકદમ ભયભીત બનીને ભાન શાન ભૂલી જવાય છે અને દેાડવા મંડી જઈએ કે તુર્ત જ નિદ્રા ઉડી જાય છે અને જોઈએ તેા કંઈ જ હેાતું નથી, છતાં સ્થૂલ શરીર થરથર કંપતુ જણાય છે. એટલું જ નહિ પણ સૂક્ષ્મ શરીરના ભયના કારણથી સ્થૂલ શરીરમાં પણ કેાઈવાર તાવ આવે છે એ શાનેા પ્રભાવ છે? એ જ સિદ્ધ કરે છે કે સ્થૂલ અને સૂક્ષ્મ શરીરનેા ઘનિષ્ટ સંબંધ છે; સૂતાં પછી સાધારણ રીતે બેાલવાથી સૂતેલ મનુષ્યના સ્થૂલ શરીરનેા કાન સાંભળતેા નથી પણ જોરથી અવાજ કરવાથી સૂતેલ મનુષ્ય સૂક્ષ્મ શરીરમાં વાસ કરતેા હેાવા છતા શબ્દ સાંભળી શકે છે કે મને કેાઈ બેાલાવે છે અને જાગૃત થાય છે. સ્વપ્નમાં હાથ

ચાલતો હોય તો કોઈ વાર આ હાથ પણ ચાલવા માંડે છે. સ્વપ્નમાં ભયંકર દૃશ્ય જોવાથી કોઈવાર મનુષ્ય ચીસ પાડવા તથા રડવા માંડે છે, કોઈવાર બડબડ કરે છે, તો સ્થૂલ શરીર પણ તેમ કરવા માંડે છે.

સ્થૂલ શરીરમાં જે ચેષ્ટા થાય છે તે સૂક્ષ્મ શરીરમાં પહેલાં થઈ ચૂકે છે પ્રથમ ક્રિયા સૂક્ષ્મ શરીરમાં થાય છે. પછી જ સ્થૂલ શરીરમાં થાય છે. જે કોઈ રોગ થાય છે તે પણ પ્રથમ સૂક્ષ્મમાં થાય છે. ત્યાર બાદ સ્થૂલમા થાય છે. સંયોગવશાત્ એક વ્યકિત એવા માણસ પાસે જાય જેને પ્લેગ થયો હોય તેની પાસે જ જતાં તે વ્યકિતને મનમા શંકા થઈ કે મને પ્લેગ ન થઈ જાય. શંકા થતાં જ મનમા ભય ઉત્પન્ન થયો અને ભયવશ તે વ્યકિતએ નિશ્ચય કરી લીધો કે મને પ્લેગ થાય તો કોઈ આશ્ચર્ય નહિ. આ બધુ સૂક્ષ્મ શરીરમાં થયું, પણ ધીરે ધીરે એનો પ્રભાવ સ્થૂલ શરીર પર પણ થવા લાગ્યો. શરીરમાં કંપકંપી થવા લાગી, ઠંડી જણાવા લાગી, આટલું થતા શંકા મજબૂત થઈ અને જેમ જેમ શંકાનું જોર વધતું ગયું તેમ તેમ થરરાટી અને ઠંડી વધારે લાગવા માંડી એટલે સુધી કે થોડી વારમાં તે વ્યકિતને પ્લેગ થઈ ગયો. હવે વિચારો કે પ્રથમ રોગ કયાં થયો હતો ? પ્રથમ શંકામાં, મનમા, વિશ્વાસમાં અગર સૂક્ષ્મ શરીરમાં અને ત્યાર પછી સ્થૂલ શરીરમાં પ્રગટ થયો. એ જ પ્રકારે કોઈ વસ્તુની ઈચ્છા મનમાં થઈ, તે વસ્તુ મળી નહિ. બસ, મનમાં ક્રોધ ઉત્પન્ન થયો અને સૂક્ષ્મ શરીર એની ગરમીથી વ્યાપ્ત થઈ ગયું. સૂક્ષ્મ શરીરની ગરમીની અસર સ્થૂલ શરીર પર થઈ અને આખો લાલ થઈ ગઈ, શ્વાસ પ્રશ્વાસ તેજીથી ચાલવા લાગ્યો, શરીર પરસેવાથી ભીંજાઈ ગયું અને ક્રોધના આવેશમાં અન્યોન્ય લડાઈ થઈ ગઈ. એ જ ઈચ્છા કે ક્રોધની ગરમી પ્રથમ મનોમય સૂક્ષ્મ શરીરમાં ઉત્પન્ન થઈ હતી તે જ હવે સ્થૂલ શરીરમાં પ્રગટ થઈ. લાંબી દાઢીવાળા એક મૌલવી સાહેબ સૂતા હતા એને સ્વપ્નમાં એક શેતાનને જોયો. એની દાઢી પણ લાંબી હતી. મૌલવી

સાહેબને ક્રોધ ઉપજ્યો અને શેતાનની દાઢી પકડીને જોરથી એક તમાચો માર્યો. એટલામાં નિદ્રા ઉડી ગઈ અને શું જોયું ? પોતાની જ દાઢી પકડીને પોતાને જ પોતે મારી રહ્યા હતા.

મિસેજ ઈથલપ્રેસક્રાસ્ટ સ્ટાવરટેનિરોડ વિલેસડનૂ સાયંકાળ કાર્બોલિક માઉથ-વોશથી મોઢું ધોઈને પોતાના મિત્રો સાથે વાતો કરતી હતી. થોડી મિનિટો બાદ તે ગભરાઇને પોતાના પતિના રૂમમાં ગઈ, જ્યાં એનો પતિ બેઠો હતો. તેણે કહ્યું, મને એમ લાગે છે કે મોઢું ધોવાની દવા કદાચ મારા પેટમાં ચાલી ગઈ છે અને એ દવા ઝેરીલી છે. આટલું બોલતાં તો તે નીચે પડી ગઇ અને તત્કાળ તેનું મૃત્યુ થયુ. ડોકટરોને બોલાવવામાં આવ્યા. તપાસ પછી ડોકટરોએ કહ્યું કે, જે બાટલી પર વિષનું લેબલ લગાવેલ છે, તે જો આખી બોટલ કોઈ પી લે, તોપણ કંઈ જ અસર ન થાય. એમાં બહુ જ હલકી અસર હતી. તમારાં પત્નીનું હૃદય તો ભયની આશંકાથી બંધ થઈ ગયું છે. હાર્ટફેલ વિષ પી લીધું છે એવી આશંકાથી થયું છે. પ્રથમ મનમાં સૂક્ષ્મ શરીરમાં શંકા થઈ અને તેનું પરિણામ સ્થૂલમાં પણ થયું.

લંડનના એક પ્રસિદ્ધ ડોકટરે લખ્યું છે કે એક મનુષ્યના શરીર પર ગરોળી ચાલી રહી હતી છતાં એના મનમાં વહેમ ઉપજ્યો કે મારા પગમાં મોટો ઝેરી સર્પ વીંટાયો છે અને દંશ દીધો છે. ૭ કલાક પછી એનુ મૃત્યુ થયુ. સૂક્ષ્મ શરીરમાં વહેમ પડયો અને ત્યાર બાદ સ્થૂલ શરીરનો નાશ થયો. ઑપરેશન ટેબલ પર રોગીને સુવ-ડાવતાં જ કલોરોફોર્મ સુંઘાડવાની શીશી ચઢાવતાં કેટલાંક મનુષ્યો ભયને કારણે મૃત્યુ પામે છે એક બહુ મોટા શિકારી પર એક સિંહે આક્રમણ કર્યું. બીજા શિકારીઓએ તુર્ત જ એ સિંહને મારી નાંખ્યો; પણ જે શિકારી પર સિંહે આક્રમણ કર્યું હતું, તે ૭ કલાક પછી ભયને કારણે મરી ગયો. તેને એક નખ સુદ્ધાં લાગ્યો

ન હતો. એક વ્યક્તિનું જીવનભર કમાયેલું દ્રવ્ય એક પ્રસિદ્ધ બેંકમાં જમા હતું. દુર્દૈવથી બેંક ફેલ થઈ ગઈ. એ શોકજનક ઘટનાના સમાચાર સાંભળતાં જ તે મહાશય ઘણા જ ચિંતાતુર થયા. એ રાત્રે એને નિદ્રા ન આવી અને એ રાત્રી બહુ જ ગભરાટમાં વીતાવી. સવારે શું જોયું ? માથાના બધા જ વાળ સફેદ થઈ ગયા હતા. આમ સૂક્ષ્મ શરીરનો પ્રભાવ સ્થૂલ શરીર પર પડવાનાં ઘણા જ દૃષ્ટાંતો છે. પ્રથમ સૂક્ષ્મમાં ભય, ચિંતા વગેરે થાય છે અને પછી તેનો પ્રભાવ સ્થૂલ શરીર પર થાય છે.

મેડિકલ કૉલેજમાં શિક્ષા પ્રદાન કરવાવાળા મોટા–મોટા પ્રોફેસરોનો અનુભવ છે કે મેડિકલ કૉલેજના ઘણા જ નવીન વિદ્યાર્થીઓ જે જે રોગોનું અધ્યયન કરે છે અને એના લક્ષણો પર મનન કરે છે, એને એ મિથ્યા ભ્રમ થાય છે અને પાકો વિશ્વાસ થઈ જાય છે કે તે એ રોગોથી પીડાય છે. એક વિદ્યાર્થી મેડિકલ કૉલેજમાં ડોકટરીનું અધ્યયન કરતો હતો. કૉલેજમા એ ઘોષણા કરવામાં આવી કે એપેન્ડીસાઈટીઝ રોગ પર સર્વોત્તમ નિબંધ લખનાર વિદ્યાર્થીને બહુમૂલ્યવાન પુરસ્કાર પ્રદાન કરવામાં આવશે. એ વિદ્યાર્થીએ અભ્યાસને માટે રાત–દિવસ જોયા વિના પ્રયત્ન કર્યો. કેટલાક સપ્તાહ સુધી એ વિષયના સાહિત્યનો ખૂબ અભ્યાસ અને મનન કરીને પરીક્ષા આપી. એનો નિબંધ સર્વશ્રેષ્ઠ રહ્યો અને એને સન્માનપૂર્વક પુરસ્કાર પ્રાપ્ત થયું. પુરસ્કાર પ્રાપ્ત થયા પછી એક સપ્તાહમાં સ્વયં વિદ્યાર્થીના શરીર પર એ રોગના સ્પષ્ટ લક્ષણો દૃષ્ટિગોચર થયા, જે રોગનું એણે અધ્યયન કર્યું હતું. એ જ રોગે એના પર પૂર્ણરૂપથી આક્રમણ કર્યું. અંતમા ઓપરેશન કરવામાં આવ્યું, એ વિફલ થયું અને એનું મૃત્યુ થયું. મનની કલ્પના વડે પણ મૃત્યુ થાય છે. ચિકિત્સા શાસ્ત્રના સંબંધમાં એક નહિ, સેંકડો એવા પ્રમાણ મળશે. જે પ્રસિદ્ધ ડોકટર કોઈ વિષયનો વિશેષજ્ઞ હોય છે, તથા આજીવન એ જ કાર્ય કરે છે, એનો દૃઢ વિશ્વાસ હોય છે કે એ રોગનો

વિશેષજ્ઞ હોવાથી તે એ રોગના કારણ તથા એને મટાડવાના ઉપાય જાણે છે; એથી કોઈ દિવસ એ રોગથી ગ્રસિત નહિ બને અને સદા સ્વસ્થ બન્યો રહેશે. પરંતુ અંતમાં તે એ જ રોગથી મરે છે.

દિ ક્લીવલૅંડ મેડિકલ જર્નલ લખે છે કે–મનુષ્યના સ્વાસ્થ્ય પર વિચારોનો અદ્‌ભુત પ્રભાવ પડે છે. ભારતવર્ષમાં એક નવયુવક આઈ. સી. એસ. નું અત્યાધિક પરિશ્રમથી, ઉષ્ણતાને કારણે, શરીર ક્ષીણ થઈ ગયું હતું. ડૉક્ટરને બોલાવી સર્વ પ્રકારે પરીક્ષા કરાવી અને શું રોગ છે તે જણાવવા જણાવ્યું. ડૉક્ટરે ફેફસાં, છાતી, હૃદય આદિની બરાબર પરીક્ષા કરીને કહ્યું કે હું કાલે આપને મારી સંમતિ લખીને મોકલીશ કે તમોને કયો રોગ છે અને શું કરવું જોઈએ. બીજા દિવસે ડૉક્ટરનો પત્ર આવ્યો કે તમારું આખું ડાબું ફેફસું ક્ષીણ થઈ ગયું છે. હૃદયની હાલત બહુ જ ખરાબ છે, એટલે તમે તમારા સર્વ કાર્યની જલદીથી જલદી સમુચિત વ્યવસ્થા કરી લેશો. તમે થોડા સપ્તાહના મહેમાન છો. અતએવ જે મોટા મોટા કામ હોય, એનો શીઘ્ર ફેંસલો કરી લેશો. તે નવયુવક પોતાનું મૃત્યુ નજીક છે એ શોક સમાચાર જાણીને ખિન્ન થઈ ગયો. થોડા કલાક પછી શ્વાસ લેવામાં બેચેની માલૂમ થવા લાગી, શ્વાસપ્રશ્વાસ લેવા મુશ્કેલ થઈ ગયા અને હૃદયમાં જોરથી દર્દ થવા લાગ્યું. એથી એણે એ આશાથી બિછાનામા પડયો કે હવે અહિયાંથી ઊઠાશે જ નહિ. રાત્રીમાં તબિયત એટલી ખરાબ થઈ ગઈ કે નોકર ડૉકટરને બોલાવી લાવ્યો. ડૉકટર તુર્ત જ આવ્યો અને એની આવી ભયાનક હાલત જોઈને આશ્ચર્ય પામ્યો. એણે કહ્યું કે તમને આ શું થઈ ગયું ? કાલે જ્યારે મેં તમને જોયા હતા ત્યારે આ પ્રકારના કોઈ ચિહ્ન ન હતા. રોગીએ ધીમે સ્વરે ઉત્તર આપ્યો. હું અનુમાન કરું છું કે હૃદયમાં ખરાબી થઈ ગઈ છે. ડૉકટરે કહ્યું કે હૃદય ! હૃદય તો તમારું ગઈ કાલે બરાબર હતું. રોગી બોલ્યો—ફેંફસાં ખરાબ હશે. ડૉકટરે કહ્યું—તમે કેવી પાગલ જેવી વાતો કરો છો, તમને વહેમ મનમાં

ભરાયો છે, તમે કોઈ શરાબનો પ્યાલો તો નથી પીધો ને ? રોગી રોતો રોતો કહેવા લાગ્યો હું તો હવે થોડા દિવસનો મહેમાન છું. ડૉક્ટરે કહ્યું—શું તમારું મગજ ફરી ગયું છે ? મેં તો તમને એમ લખીને મોકલ્યું હતું કે થોડા દિવસ માટે પહાડ પર જઈને વાયુ-સેવન તથા વિશ્રામ કરો, તમે બિલકુલ સારા થઈ જશો. એ સાંભળીને રોગીએ પોતાના બિછાનાની નીચેથી ડૉક્ટરે મોકલેલ પત્ર કાઢીને ડૉક્ટરના હાથમાં આપ્યો. એ પત્રને જોઈ ડૉક્ટર ચકિત થઈ ગયા, ગજબ થઈ ગયો ! મારા આસિસ્ટંટે ભૂલથી બીજા રોગીનો પત્ર તમારી પાસે મોકલ્યો છે ! આ સાંભળતા જ તે નવયુવક એકદમ ઉઠીને બેઠો થઈ ગયો અને એ જ ક્ષણે તેના બધા જ રોગો રફુચક્કર થઈ ગયા અને તે સાજો થઈ ગયો. પ્રિય વાચક ! વિચાર કે રોગનું મૂળ કયા છે ? તો તને સમજાશે કે મનમાં જ મનમાં. બીજા રોગીની પાસે જે જીવતો રહે તે અસંભવ હતું, તે વ્યક્તિનો પત્ર પહોંચી ગયો, તે બધી વ્યવસ્થા કરીને પહાડ પર ગયો. કેમકે એને એ ખબર પડી કે પહાડની હવાથી મારું શરીર જલદી સારું થઈ જશે. એ આનંદદાયક સમાચાર સાભળીને તે ઘણો જ ખુશ થયો અને સ્વાસ્થ લાભ કરીને નીરોગ બન્યો. એ ઘટના બન્યા પછી પાંચ વર્ષ સુધી એ જીવતો રહ્યો અને સ્વસ્થ દશામાં રહ્યો.

પ્રત્યેક સ્ત્રીના વિચારોનો પ્રભાવ કેવળ એના શરીર પર જ નહિ પણ ગર્ભમાં રહેલા બાળક પર પણ પડે છે. ડૉક્ટર આર-મારોડ જણાવે છે કે એક ગર્ભવતી સ્ત્રીના જમણા હાથની આંગળી-ઓમાં ઘણું દર્દ હતું એથી એનું ધ્યાન દર્દ પર જ રહેતું હતું. જ્યારે તેને બાળક જન્મ્યું ત્યારે એને બે આંગળીઓ નહોતી, એક બીજી સ્ત્રી ગર્ભાવસ્થાના સમયે એક પૂતળા પર, જેનો એક હાથ નહોતો, સદા એનું લક્ષ એના પર રહેતું હતુ. જ્યારે બાળક ઉત્પન્ન થયું, તો એને એક હાથ નહોતો.

એક ગૃહસ્થે પોતાના ઘરમાં એક કુમારીકાનું સુંદર ચિત્ર

ભીંત પર લટકાવ્યું હતું. તેને મળવા આવનાર એક સજ્જને તે ચિત્રને જોઈને કહ્યુ કે તમારી પુત્રી જેને મેં હમણાં જ જોઈ, તેનું આ બરાબર આબેહુબ ચિત્ર છે. તમે ક્યા ચિત્રકાર પાસે આ ચિત્ર કઢાવ્યુ ? તે બહુ જ કુશળ ચિત્રકાર જણાય છે. તે ગૃહસ્થે ઉત્તર આપ્યો, આ ચિત્ર મારી પુત્રીનું નથી, પણ આ ચિત્ર પ્રમાણે મારી પુત્રીની આકૃતિ ઘડાઈ છે. તે સજ્જને અતિ આશ્ચર્ય પામી પૂછ્યું: તમે શું કહો છો તે સમજાતું નથી. આ ચિત્ર પ્રમાણે તમારી પુત્રીની આકૃતિ ઘડાઈ છે, એટલે શુ શિલ્પી જેમ કોઈ નમુના પ્રમાણે પત્થરમાથી પૂતળું ઘડી કાઢે તેમ તમે આ ચિત્ર પ્રમાણે તમારી પુત્રીના શરીરને ઘડી કાઢ્યું છે ? તે સદ્‌ગૃહસ્થે હસીને ઉત્તર આપ્યો, હા, મારી પુત્રી જ્યારે ગર્ભમા હતી ત્યારે તેની માતાએ આ ચિત્રનું અત્યંત એકાગ્રતાથી ધ્યાન ધર્યા કર્યું હતું. તથા આવી જ સુદર આકૃતિવાળી પોતાની પુત્રી થાય એવી દૃઢ ભાવના કર્યા કરી હતી. અને તેના પરિણામમાં આ ચિત્રના જેવી જ સર્વ પ્રકારે રૂપે, રંગે મળતી કન્યાનો અમારે ત્યાં જન્મ થયો છે માતા પોતાના મનમાં જેવી ભાવના કરે છે, તેવા જ રૂપ, રંગ અને ગુણ યુક્ત બાળકોને જન્મ આપે છે. એક ઈટાલિયન સ્ત્રીને પોતાની બહેનપણીના એક પુત્રને પોતાને ત્યા રાખવાની ફરજ પડી હતી. આ છોકરાની વર્તણૂક એટલી બધી ઉત્તમ હતી કે તે ઈટાલિયન સ્ત્રીને પોતાના બીજા છોકરાઓ કરતાં પણ આ છોકરો બહુ પ્રિય થઈ પડયો હતો. સ્વભાવથી જ આ છોકરાનું સ્મરણ ચિંતન તે ઈટાલિયન સ્ત્રીને થયા કરતું. થોડા માસ પછી તે સ્ત્રીને એક પુત્ર પ્રસવ્યો. તે રૂપ, રંગ વગેરે બાબતમાં પેલા છોકરાને એટલો બધો તો મળતો હતો કે જ્યારે તે આઠ વર્ષનો થયો ત્યારે આ બન્ને છોકરાઓ સગા ભાઈ છે, એમ જે કોઈ તેમને જોતું તે કહેતું.

માતાના વિચારની ગર્ભ પર થતી અસરનાં આવા સેંકડો ઉદાહરણો અત્રે આપી શકાય તેમ છે, પરંતુ સહૃ વિવેકી વાચકને

આટલાથી જ વિશ્વાસ થશે. જૈન દર્શનમાં પણ કહ્યું છે કે, ગર્ભાવસ્થામાં કદાચ અપરિપકવ અવસ્થામાં ગર્ભપાત થાય તો તે વખતે માતા જેવા વિચારમાં સંલગ્ન હોય તે પ્રમાણે તે જીવની ગતિ થાય છે. જો માતા શુભ વિચારમા લીન હોય તો તે જીવાત્મા સારી ગતિમાં જન્મ લે છે અને જો માતા અશુભ ભાવોમાં તે વખતે લીન હોય તો તે જીવ અશુભ ગતિમાં, પાપયોનીમાં જન્મ ધારણ કરે છે.

એક સ્ત્રી ઘણા જ ઉગ્ર સ્વભાવની હતી અને આખો દિવસ બળાપો (સંતાપ) કર્યા કરતી. એને એક બાળક જન્મ્યું તો બાળકનો જમણો હાથ કોણી સુધી અને જમણો પગ વિકૃત દશામાં હતો. બાળકનો પિતા માનસોપાચાર પાસે બાળકને લઈ ગયો અને શોક પ્રગટ કરતા થકા એનું કારણ પૂછવા લાગ્યો. ગર્ભાવસ્થાના સમયે બાળકની માતાએ અત્યંત ક્રોધ કર્યો હતો રાત દિવસ ગૃહ કલહમાં જ સમય વ્યતીત થતો હતો. જેનુ એ પરિણામ હતું. થોડા દિવસોમાં એ બાળક મરી ગયું. મિસેજ ચેંડલર કહે છે કે ગર્ભાવસ્થાના સમયે માતા જો બધા દુર્ગુણોને અશુભ વિચારોને હૃદયથી હટાવીને ઈશ્વર ચિંતનમાં રત રહે અને ઉત્તમ પવિત્ર વિચારોનું મનન કરતી રહે તો અવશ્ય પવિત્ર અને સચ્ચરિત્ર સન્તાન ઉત્પન્ન કરી શકે છે. માનસિક વૃત્તિઓ, વિકારો અથવા વિચારોનો શરીર પર બહુ જ પ્રભાવ પડે છે. ઉપર્યુક્ત દૃષ્ટાંતોથી હે પ્રિય વાચક ! તને વિદિત થઈ ગયું હશે કે કલ્પના શક્તિ દ્વારા શરીર પર ખરાબ વિચારોનો કેવો ઘાતક પ્રભાવ પડે છે એથી વિપરીત ઉત્તમ વિચારોનો શરીરને સ્વસ્થ, સુંદર તથા બળવાન બનાવવામાં વિલક્ષણ પ્રભાવ પડે છે. માનવના આંતર મનની ગુપ્ત વાસનાઓ, દમિત વાસનાઓનો શરીર પર એટલો બધો પ્રભાવ પડે છે કે, જેથી માનવ પાગલ પણ બની જાય છે. એ વિષયનુ નીચે પ્રેમસુધાનું દૃષ્ટાંત લખવામાં આવે છે. જ્યારે સમાજ બાહ્યરૂપનું મૂલ્યાંકન કરે છે ત્યારે ગુણના મૂલ્ય ઘટે છે. જ્યારે સમાજ અર્થનું મૂલ્ય આંકે છે ત્યારે સાચી આત્મિક સંપત્તિના

મૂલ્યો ઘટે છે અને માનવના મૂલ્યો પણ ઘટે છે! તેથી વિષમવાદ સર્જાય છે જેથી સમાજિક વ્યક્તિઓને ઘણું ઘણું સહન કરવાનું રહે છે. બાહ્ય મોહકતા સત્ય સમજવા દેતી નથી એ દૃષ્ટિ દોષે નિર્દોષો રેંસાય છે, પીડાય છે પણ તેની કોને પડી હોય છે!! માનવીની અંદરના સમગ્ર આંતરિક અણુઓ વચ્ચે અને બાહ્ય સૃષ્ટિના અણુઓ વચ્ચે ચેતન તત્વનો એક અદ્‌ભુત સંબંધ છે, એ સંવાદમય-સમતુલામાં જરા સરખું પણ પરિવર્તન કે વિસંવાદ જન્મે એટલે એમાંથી વિષાદ જન્મે એ વિષાદમાથી ઉત્પન્ન થયેલ "વિક્ષેપ તે જ રોગ, પછી તે શારીરિક હોય કે માનસિક." વિકૃતિનું કારણ વિકૃત વાતાવરણ છે. હું માનુ છું કે માનવ પ્રેમથી સુધરે છે. મને થયું કે આમને કોણ ગાંડા કહે? પ્રેમના જલ સિંચન વિનાની એમના દિલની સૂકી ધરતીમાં વેરાન વાસ કરી બેસે ને દુનિયા એમને પાગલ કહી ગાંડાની હોસ્પિટલમાં ધકેલી દે. જીવનની વિવિધ ભીંસમાં-સપડાયેલા, આઘાત પામેલા, ચોટ ખાધેલા, આ બધા દુઃખિયા જીવો એમને આઘાત આપનાર વાસ્તવિક દુનિયાથી જરા વેગળા થાય કે "ગાડાનુ" બિરુદ એમના ઉપર આરૂઢ થઈ જાય.

આજથી લગભગ બે વર્ષ પહેલાં એક સવારે મારી ચેમ્બરમાં એક યુવાન અને બે યુવતીઓ આવ્યાં. એક યુવતી ૨૫ વર્ષની હતી અને ખૂબસૂરત હતી તે યુવાનની પત્ની હતી. બીજીની ઉંમર સમજી શકાય નહિ. કારણ કે એનો ચહેરો અને બાધો વિચિત્ર હતા. ચહેરો કુરૂપ, શીતળાના ડાઘવાળો, ભીનેવાને, ગાંડપણની પ્રકૃતિથી લેપાયેલો, શરીર દુર્બળ અને કૃશ હતું. યુવાન ગભરાયેલો હતો. થોડીવારે સ્વસ્થ થઈને એણે મને પોતાનો પરિચય આપ્યો. ખૂબસૂરત સ્ત્રી તેની પત્ની હતી અને બીજી તે તેની બહેન હતી. પત્નીનું નામ શીલા અને બહેનનું નામ લતા. તે પાણી પીને હવે પોતાનો પરિચય આપે છે પોતાની ગાડી બહેન તરફ નજર કરીને એ બોલ્યો, તેને મેં વચ્ચે જ અટકાવી દીધો, કારણ દર્દીની હાજ-

રીમાં તેનું વૃત્તાંત કહેવું તે ઠીક નહિ. સિસ્ટર તે બન્નેને બહાર લઈ ગઇ એટલે તે પાછો કહેવા લાગ્યો, સાહેબ, આ મારી બહેન પહેલા તો તદ્દન સાજી સારી હતી. પંદર વર્ષની ઉંમરે એને શીતળા નીકળેલા અને પછી શરીર જોઇએ તેવું સારું રહેતું નહોતું. તે સમયે મારા પિતાજી જીવતા, પછીથી હું ભણીને બેંકની સર્વિસમાં જોડાયો. દરમિયાન બાપુજી પણ અવસાન પામ્યા. મા બાળપણમાં જ મરી ગઈ હતી. બાપુજીના મરણનો આઘાત લતાને બહુ જ લાગ્યો અને તેથી શરીર પણ લથડવા લાગ્યું. એ ખૂબ વિચાર્યા કરતી, સાવ મૂગી રહેતી. ભાગ્યે જ બોલે. તે મનોમન, અંદર અદર બળ્યા કરે ! શરીર પણ સૂકાવા લાગ્યું અને ક્ષીણ થવા લાગ્યું... જરા શ્વાસ લેવા તે થોભ્યો ને પછી આગળ વાત ચલાવી. મેં કાન સરવા કરી દીધા ને આખાય વૃત્તાંતમાંથી દર્દીના ગાંડપણનું કારણ ઝડપી લેવા ચિત્તને સાબદું કરી દીધું બાપુજીના અવસાનને બેએક વર્ષ થયાં હશે, તે દરમિયાન મારા લગ્ન થયા. હવે અમારા બે વ્યક્તિના કુટુંબમાં ત્રીજી મારી પત્ની ઉમેરાઈ. અમે ત્રણે સુખથી રહેવા લાગ્યા, પણ કોણ જાણે કેમ, એ સુખ પણ પ્રભુને છીનવી લેવું હશે. લતા દિવસે દિવસે વધારે કૃશ થવા લાગી, મેં ડોકટરોને બતાવી, ઈલાજ કરાવ્યા પણ કશું જ વળ્યું નહિ. ડોકટરોએ કહ્યું કે એને કોઈ જાતનો માનસિક શ્રમ ન આપવો. એટલે મેટ્રિક પછી એનું ભણતર બધ કર્યું, પણ લતાની તબિયત તો ન જ સુધરી, આમેય તે મૂંગી તો રહેતી જ. પરંતુ હવે તો મારી સાથે કે શીલા સાથે કોઈ વાર એ વાતચીત કરતી એ પણ બધ થઈ ગઈ. એ 'તદ્દન પૂતળું' જ બની ગઈ, ભાગ્યે જ બોલે. મારા તરફ તો સારું વર્તન રાખે, પણ એની ભાભી સાથે અકારણ લડી પડે, ને પછી ખૂબ જ રડે. મારા કાન વધુ સરવા બનતા ગયા. વૃત્તાંત આગળ ચાલ્યું એ દરમ્યાન મારા મનમાં એક ચિંતા પ્રવેશી તે લતાના લગ્નની. લતાની ઉંમર હવે વીસને પાર કરી ગઈ હતી. પરંતુ આવી

શરીરે નિર્બળ અને કુરૂપને પરણે કોણ ? અને તેને પરણાવવી તે પણ મોતને નોતરવા જેવું ગણાય. પરંતુ તેની ઉંમર વધતાં મારી ચિંતા પણ વધતી જતી હતી મેં જ્ઞાતિમાં તપાસ કરવા માંડી પરંતુ લતાનો હાથ ઝાલવા કોઈ ખુશી ન હતું તેથી મને ભય રહેતો કે લતા કોઈ દિવસ ન કરવાનું કરી બેસશે તો ? ચિંતાને કારણે મારી તબિયત પણ ખરાબ થઈ. કંઇ ચેન ન પડે. આ બધું તો હું પશુની જેમ નિભાવી લેતો પણ દિલ મારું વધારે ખરાબ તો ત્યારે થયું કે જ્યારે લતા માટે હું અને શીલા બને તેટલું સાચા અંતરથી-પ્રેમથી કરી છૂટતાં હતા તે છતા તે અમને બન્નેને દુશ્મન માનવા લાગી ! મેં મનને મનાવ્યું કે કદાચ કથળેલી માનસિક પરિસ્થિતિને કારણે એનું આવુ વર્તન હોય, પણ હવે તે મારા તરફ પણ વેરભાવથી જોવા લાગી હતી. અમને જોતાં તેની આંખમાથી આગ ઝરતી. કોઈવાર સાથે ફરવા જવાનું હોય તો તે ન આવતી. લાખ મનાવીએ પણ માને નહિ, ઘેર એકલી પડી રહે, અને અમે પણ ફરવા-હરવાનું માંડી વાળતાં. કોઈવાર ભૂલે ચૂક્યે એકલા ફરવા ગયા કે આવી જ બન્યું. ઘેર આવ્યે એની આંખમા લાખ ચિંતાઓ જલતી હોય એટલી લાલાશ નજરે પડતી. અંગારા ઝરતા, ચહેરો ધખી ઉઠતો, બોલે એક શબ્દ પણ નહિ પણ આંખની આગ ને ચહેરા પરની જ્વાળાઓ ભલભલાના દિલને બાળવા પૂરતી હતી, ને તેમાંય હું તો તેનો ભાઇ હતો. દિલ મારું દુઃખીદુઃખી થઇ જતુ, ને ફરીથી હું અને શીલા એકલા ફરવા નહિ જઈએ એવી પણ પ્રતિજ્ઞા લઇ લેતા. છતાં તેની આંખોની આગ ઠંડી ન પડતી. ક્યારે જ્વાળા ભભૂકી ઊઠે એ કહેવાય નહિ. પ્રચંડ તાપ પછી જેમ વર્ષાની હેલી ઉભરાય એમ આગના સતત ઉભરા પછી આંખો એની વરસી જતી. એ રડતી, હૈયાફાટ રડતી.

ડૉકટર બોલ્યા—મારા મગજમાં પ્રકાશ-રેખાઓ ફેંકાતી જતી હતી. મારી સામે એ ગાડીના વર્તનનો ખુલાસો ખેંચાયે જતો હતો,

અને મારું અસ્પષ્ટ નિદાન યુવાનની આગળ વધતી જતી વાતના પ્રસંગે પ્રસંગે વધુને વધુ સુસ્પષ્ટ થતું જતું હતું.

યુવાન બોલ્યે જતો હતો. પછીથી હું લતામાં નવું પરિવર્તન જોતો ગયો. આંખોની આગ ધીમે ધીમે બાળવા જેટલી હિંસક બનતી ગઈ. હવે હું ન હોઉં ત્યારે શીલા ઉપર તે હુમલો કરતી થઈ ગઈ હતી. બાઝી પડે, ગમે તે ઉપાડીને મારે. નખોથી શીલાનો ચહેરો વીંખી નાખે ને વાળ પકડીને તોડી નાંખવાનો પ્રયત્ન આદરે. શીલા ઉપરનો હુમલો પૂરો થયે એ પોતાની જાત પર એવો જ હુમલો કરે, પોતે પોતાને બચકાં ભરે, વાળ ખેંચે. નખોથી શરીર ઉતરડી નાંખે. કોઈવાર હું પણ એના હુમલાનો ભોગ થઈ પડતો. મેં ફરી ડૉક્ટરોની સલાહ લીધી. ડૉકટરોએ માનસશાસ્ત્રના નિષ્ણાતોને ચીંધ્યા, ગાડપણ દૂર કરવા એને ઘણા ડૉકટરોને બતાવી, પણ કોઈ કંઈ કરી શકયા નહિ. આમેય પરણ્યા પછી સ્વાભાવિક છે કે, હું અને શીલા જુદા ખંડમાં સૂતા. લતા પાસેના રૂમમાં સૂતી. એ ઠીક સ્વસ્થ હતી ત્યારે પણ હું રાતના બે-ત્રણ વાગ્યા સુધી એની રૂમની લાઈટ બળતી જોતો. કોઇવાર બારણું ખોલી રૂમમાં નજર ફેંકતો તો કાં હાથમાં પુસ્તક રહી ગયું હોય ને બારી બહાર દૂર તાકતી ને વિચારોમાં ખોવાઈ જતી જોતો. કા સિંહણની જેમ વ્યગ્રતાથી ને વ્યાકુલતાથી રૂમમાં અહીં તહીં આંટા મારતી જોતો પણ હવે તો એની સ્થિતિ એથીય વધારે વણસી હતી. હવે ઘણી વાર મોડી રાત્રે એ અમારા રૂમનું બારણું ઠોકતી. હું ઉઘાડતો ને શું કામ છે એમ પૂછતો ત્યારે એ કઈ બોલ્યા વિના મારી સામે તીર જેવી કાતિલ નજરે તાકી રહેતી ને પછી રડી પડતી, રડીને સૂઈ જતી. હું સૂતો હોઉં અને શીલા જો બોલતી તો એને વળગી જ પડતી. એના ભયંકર હુમલામાંથી માંડ હું શીલાને છોડાવતો. આ પરિસ્થિતિમા કોઈ ડૉકટર પાસેથી જરા પણ સાંત્વના ન સાંપડી અને એવામાં મને કોઈએ તમારું સૂચન કર્યું, એટલે આજે તમારી

પાસે આવ્યો છું. લતાની સ્થિતિ તદ્દન ગાંડા જેવી છે. હવે એ ખાતી, પીતી પણ નથી. દુનિયાની હરેક વસ્તુમાથી એનો રસ ઊડી ગયો છે. તમે ભાઈના દિલને તો જાણતા જ હશો. એ મારી મા–જણી બહેન છે. ડૉકટર સાહેબ! હુ ભૂખ્યો રહીને પણ તમારી પાઈએ પાઈ ચૂકવી આપીશ. પણ મારી બહેનને સારી કરી દો.

બોલતા બોલતા યુવાન રડી પડયો. મારી આખ પણ ભીની થઈ ગઈ. મેં જોયું કે એની સ્થિતિ ખૂબ જ ઉશ્કેરાટભરી ને કરુણાજનક હતી. ડૂબતા માણસને કોઈ સહારો ન જડે ને એની સ્થિતિ થાય એવી સ્થિતિ એ યુવાનની હતી

એને આરામ અને સાંત્વનાની જરૂર હતી. મેં એને ધીરજ આપતાં કહ્યું; "તમે ગભરાવ નહિ. હું મારી જાત નિચોવીને પણ એને સાજી કરીશ. તમારી એ બહેન છે, તો મારી એ દીકરી છે. તમે ચિંતા ન કરો." આ બોલતી વખતે મારા મુખ પર શ્રદ્ધાભર્યા નિશ્ચયની દઢ રેખાઓ હતી. અંતરના એ શ્રદ્ધા દીપના પ્રકાશમાં મેં યુવાનને જણાવ્યું; પણ તમારે એને ચાર–છ માસ સુધી હોસ્પિટલમાં રાખવી પડશે.

યુવાન બોલ્યો તમે કહેશો તેમ કરીશ, તમે એને સાજી સારી કરી દો તો તમે જ મારા ભગવાન.. એનાથી વધુ બોલાયું નહિ અને રડતા હૃદયે ને નીતરતી આંખે પતિ–પત્ની લતાના ચહેરાને પંપાળીને વિદાય થયા ત્યારે મારી આખો પણ ટપકી રહી હતી. દાક્તર કાકાએ વાત પૂરી કરી, પણ હું તો વાત સાંભળીને અંતરના ઊંડાણમાં એવો તો ડૂબી ગયો હતો કે મને પૂતળા જેવો બની ગયેલો જોઈ, દાક્તર કાકાએ જોરથી ઢંઢોળ્યો, ખન્ના! તમે આ 'કેસ' વિશે શુ ધારો છો? હું પળભર મૂંગો રહ્યો, થોડું વિચાર્યા પછી મેં કહ્યું, મને તો લાગે છે કે; વય સાથે વધતી ને વાતાવરણ સાથે ઉછરતી કામનાઓને દબાવ્યાથી એણે માનસિક ગૂંગળામણ

ઉત્પન્ન કરી અને મનની હાલત કથળી ગઈ, પછી વખત જતા સાવ વણસી ગઈ. ભાઈ-ભાભીની ગૃહસ્થીએ અજાણતાં પણ એમા ખૂબ ભાગ ભજવ્યો. બન્નેને સાથે જોતા, સાથે ફરવા જતા જોઈને કે રાત્રે પાસેના રૂમમાં સૂતેલાં જોતાં લતાની અતૃપ્ત ગૂંગળાતી વાસનાઓ ભભૂકી ઊઠતી ને છેવટે એ પરાકાષ્ઠાએ પહોચતા ભાઈ-ભાભી પ્રત્યે વૈરની-ઈર્ષ્યાની આગમાં પરિણમી અતૃપ્ત ઝંખનાનું ગળું ઘોટતાં જન્મેલા ગૂગળાટમા આ વૈરને ઈર્ષ્યાની આગ ભળી એટલે ભડાકો થયો. હું ધારું છુ કે કેઈસ "મેનિક ડીપ્રેસિવ સાયકોસીસ નામક માનસિક રોગનો હતો. જેના લક્ષણો ઉથલો મારી દર્દી ઉપર ફરી આરૂઢ થઈ ગયા હતા."

દાક્તર કાકાએ દર્દના ક્રમિક વિકાસની ચર્ચા કરતા નિદાનને વધુ સ્પષ્ટ કર્યું: "માત્ર એટલુ જ નહિ, બન્ના ! એનામાં આ જાતીય ગ્રન્થી (સેક્સ કોમ્પ્લેક્સ) કરતાં બીજી જે ગ્રન્થીઓ હતી તેને ગાળવી મુશ્કેલ હતી, એક તો એનામાં રહેલા રૂપના ને સ્વાસ્થ્યતાના અભાવે એવી લઘુતા ગ્રન્થી ઉત્પન્ન કરી કે જેથી એ બીજી ઘણી વસ્તુઓનો ભોગ થઈ પડી. તેનો હાથ ઝાલવા કોઈ તૈયાર નહોતું, વયની સાથે યુવાનીની વૃત્તિઓ ખીલીને પૂર્ણ વિકસીત પુષ્પ જેવી બની ગઇ હતી. પણ એ વૃત્તિઓ સૂતી જ રહી, એ સંતોષાઈ નહિ, વર્ષા વિનાની એના દિલની ધરતી વેરાન બની ગઈ ને વસંતને બદલે પાનખરે ડોકિયું કર્યું. જીવનમાં લઘુતામાંથી આત્મપીડન વૃત્તિ ટોચ પર પહોચતાં એની પરાકાષ્ઠામાથી પરપીડન વૃત્તિ જન્મી અને પોતે ભોગવી ન શકે તો બીજા ભાઈ-ભાભીનું દાંપત્ય ડંખવા લાગ્યું. એ ડંખ હવે ઇર્ષ્યા અને વેરથી વ્યક્ત થવા લાગ્યો. અને છેવટે એ વૃત્તિમાંથી જુગુપ્સા જન્મી,-દુનિયા તરફ, દુનિયાની હર સુરૂપ, કુરૂપ, અરૂપ વસ્તુઓ તરફ ! જીવનમાંથી તેજ હણાઈ ગયું. વાસના પોતાનું કામ પૂરું કરીને એના ગુપ્ત આંતર મનમાં ગોંધાઈ ગઈ ને સમય જતાં એ જુગુપ્સા જ પ્રધાન બની

ગઈ. પરિણામે પરિસ્થિતિ વણસી ગઈ. કામ ભગીરથ હતું, પણ હું ડગ્યો નહિ. મારી પાસે કોઈ સંજીવની નહોતી કે નહોતો હું ભગવાન કે મૃતવત્ થઈ ગયેલી કોઇની જિંદગીને ફુંક મારી સંજીવન કરી દઉં, પણ મને કુદરતમા વિશ્વાસ હતો, મારી શ્રદ્ધામા મને શ્રદ્ધા હતી, યુવાનની વાત સાંભળતાં જ મારા અંતરમાં લતા મારી પોતાની જ પુત્રી હોય એવી કરુણા ને સહાનુભૂતિ ઉત્પન્ન થયા હતા. મારા દિલમા કોણ જાણે પ્રભુનો સંકેત ન હોય તેમ એને જોતાં વેંત જ શ્રદ્ધાનો દીવો પ્રગટયો હતો, મેં કુદરતની સહાયતા લીધી, નિસર્ગને ચરણે માથું મૂકયું, પ્રેમભરી સારવાર ને અંતરના શ્રદ્ધા દીપનુ અજવાળું લઈ મે એને કુદરતની ગોદમાં મૂકી દીધી. પહેલાં તો મારે એના અંતરમા ઘર ઘાલી બેઠેલ જીવન અને જગત વિશેનાં ગલત અને વિકૃત મૂલ્યોનું પરિવર્તન કરવાનું હતુ. જીવન કટુ નથી, કુરૂપ નથી, પ્રેમ વિનાનુ નથી, અસુદર નથી, પણ જીવન એ એક સંજીવની છે. પ્રેમનો અખંડ રાગ છે, સુંદરતાનો સાગર છે, ધન્યતાનો ધબકારો છે, મારે એને આ સત્ય સમજાવવુ હતું. ને મેં નિસર્ગનો આશરો લીધો, હું એને સવાર–સાંજ પહાડીઓમાં ઘૂમવા તેડી જવા લાગ્યો ઝરણાઓની ગોદમાં, પહાડોના શિખરો ઉપર, ઘેઘૂર વનરાજિઓમાં, એમા ગૂંજતાં પંખીઓના પ્રેમભર્યા સંસારમાં, સરોવર અને સરિતાઓની લહેરોમા એના દિલને પરોવવા લાગ્યો. મેં એના મન સાથે મેળ સાધ્યો. દિલ સાથે દોસ્તી બાધી ને પ્રેમભરી સારવાર તળે નિસર્ગની આરાધના આદરી. એના જીવનમાં અચાનક આવેલા વાતાવરણના આ સુંદર પલટાએ ઘણુ પરિવર્તન આણ્યું. હવે એનો ચહેરો જોઇને મારા અંતરે આશાના નવાં કિરણો ફુટતા હતા. એના મોં પર તાજગી આવી હતી, તેજ આવ્યું હતુ, શરીર સુધર્યું હતું. ચહેરો પ્રફુલ્લિત, સુંદર અને તંદુરસ્ત લાગતો હતો. જૂની ગ્રન્થીઓ ધીમે ધીમે ઓગળતી જતી હતી. જીવન જીવવા જેવુ છે એની સ્પષ્ટ છાપ એના ચહેરા પર અને એના

વર્તનમાં વંચાતી હતી. હવે એને ઝરણાની ઝાંઝરી સિવાય, પહાડોની ગોદમાં ગેલ કરતા વાદળો સિવાય, ને હરિયાળા ખેતરોમાં મોકળા મને ડોલતા ભરચક ડુંડાઓના દર્શન સિવાય ક્યાંય ચેન નહોતુ પડતું કોઈવાર હુ કામમાં હોઉં તો એ એકલી ઘૂમવા નીકળી પડતી. પોતે પોતાની જાતનું સમતોલન જાળવી શકે એટલી સ્વસ્થતા આવી ગઈ હતી. એ જોઈ હું આનંદમાં આવી ગયો. મારી શ્રદ્ધા અને સારવાર મને સફળ થતાં લાગ્યાં. પોતાનો કેસ, પોતાની જવાબદારી ને પોતાની પ્રેમભરી સારવાર ને શ્રમ સફળ થતાં જોઈ કયા ડૉકટરને આનંદ ન થાય ? મારા અંતરમાં તે વેળા પેલા ચીની ફિલસૂફનું વાક્ય ઘુમરાતુ હતું. અનંત યાત્રા એક પગથી શરૂ થાય છે ! પગલુ મંડાઈ ગયું હતુ. મારી શ્રદ્ધા ને મારા પ્રયત્નો અથાક હતા. મેં એને મારી દીકરી માની હતી. એને માટે બધુ કરી છૂટવા તૈયાર હતો. મારે હવે એના માનસને કૂણું બનાવી એક એવી માનસિક ભૂમિકા તૈયાર કરવી હતી. જેના પાયા ઉપર નવી જિંદગીનુ ચણતર થઈ શકે. સંઘર્ષોના સ્થળે મારે સમથળ ભૂમિકા સર્જવી હતી. જેની સીમા ઉપર રહીને એ નવા જીવન પર પ્યાર કરી શકે, નવી જિંદગીની ધન્યતાને આલિંગી શકે !!

હવે મેં યાત્રાનો વધુ માર્ગ કાપવા મારી જાતને જીવતી જાગતી પ્રયોગશાળા બનાવી દીધી. હું એની સાથે વાતો બહુ ઓછી કરતો, પણ વાતોને બદલે માત્ર એની નજર સામે જ દર્દીઓની સારવારનુ કામ કર્યા કરતો, હું કામમાં દટાએલો રહેવા લાગ્યો. મને શ્રદ્ધા હતી કે તંદુરસ્તી તરફ પ્રયાણ કરતાં પ્રફૂલ્લ તનમનમાં આમાથી કંઈક ઝીલાશે ખરું ? અને એક દિવસે મેં જોયું કે !! મને દર્દીઓની સારવાર કરતો જોઈને એ એના 'બેડ' ઉપર સૂતી સૂતી મારી તરફ એવી રીતે ધ્યાનથી ને કુતૂહલથી તાકી રહેતાં ખોવાઈ ગઈ હતી કે મારા મગજમાં નવી આશાઓનો પ્રવાહ વહી નીકળ્યો. એના મુખ ઉપર ધીમે ધીમે નિખાલસ સ્મિત પથરાતું જતું હતું મને લાગ્યું કે

હવે ભૂમિકા તૈયાર થઇ ગઇ છે. દિલ ને દિમાગની ખડકાઉ જમીન વર્ષાની હેલીથી કૂણી થઈ ગઈ છે હવે એમાં જેવા વાવવા હોય તેવા બીજ વાવી શકાશે, ને કેવા બીજ વાવવાં! વહી નીકળવા તત્પર બનેલા એના જીવન પ્રવાહને કઈ દિશાએ વાળી દેવો તે પણ મને તે પ્રસંગે જ સૂચવી દીધું !!

મેં બીજા દિવસથી મારો આખો કાર્યક્રમ જ બદલી નાંખ્યો, હું હવે વોર્ડમાં રાઉન્ડને બદલે રાત–દિવસ રહેવા લાગ્યો. જમતો પણ ત્યાં જ, પળ પણ નકામી ન ગાળું, નર્સોનું બધું કામ મેં ઉપાડી લીધુ. હું દર્દીઓને જમાડતો, પાણી પાતો, હાથ ધોઇ આપતો, સુવાડતો, દવા પાતો, પેશાબ કે હાજત વખતે મદદ કરતો, રાતે માંડ બે ચાર કલાક આરામ લેતો. બાકીનો સમય દર્દીઓની એ જ અવિરત સારવારને એ જ એક ધારી કામગીરી, રાત–દિવસ લતાની નજર સામે રહીને હું આ કર્તવ્ય બજાવ્યે રાખતો એની સાથે બોલતો બહુ ઓછું, કારણ કે હવે બોલવાને કે વાતો કરવાને બદલે કામ કરી દેખાડવાની ઘડી આવી પહોંચી હતી. તે દિવસે એક દર્દીને જમાડી હું પાણી પાતો હતો તે દરમ્યાન મેં ધ્યાનથી જોયું તો એનો હાથ પાસેના સ્ટૂલ પર પડેલ નેપકીન લેવા લંબાતો હતો. અને હાથની આંગળીઓ બેકરાર બની સળવળતી હતી. બીજે દિવસે હું એક દર્દીને દવા પાતો હતો, ત્યાં એણે પથારીમાંથી ઉઠીને મારા હાથમાંથી દવા લઈ લીધી ને તે ખુદ જ દર્દીને પાવા લાગી. ધીમે ધીમે મારા પ્રયત્નોનો વિજય થતો ગયો. હવે બધાં કાર્યમાં એ મને સાથ દેવા લાગી હતી એક રાતે નાઈટડયુટીની સિસ્ટર પાસેના એક વોર્ડમાં હતી ને એક દર્દીને પાણી પીવું હતું. પણ એને પાણી કોણ આપે? રાતના બે વાગ્યા હતા. હું હમણાં જ સૂતો હતો, આંખ માંડ જંપી હતી. એણે મને ઉઠાડયો નહિ, ને પોતે જ ધીમેથી ઊઠી. પાણી સામેના સ્ટૂલ પર પડેલું હોવા છતાં મનની અસ્થિર અવસ્થાને કારણે વલખાં મારતા દર્દીની પાસે જઈને એણે

એને પાણી પાયું. અવાજ થયો એટલે હું જાગી ગયો અને મેં જે દૃશ્ય જોયું તે અદ્‌ભુત હતું, વિરલ હતું. હું નાચી ઊઠયો. કર્તવ્ય પૂર્તિના સંતોષથી ને હર્ષથી ગદ્‌ગદ્ થઈ ગયો. પણ હર્ષ પર કાબૂ મેળવી હું ઊંઘી ગયાનો ડોળ કરી સુતો જ રહ્યો. ને ઝીણી આંખે બધું જોતો રહ્યો. એણે દર્દીને પાણી પાયું પછી ધીમેથી સુવડાવ્યો ને ઢબૂરીને ચાદર ઓઢાડી અને પછી ત્યાંથી ઊઠી દરેક દર્દી આગળ એ ફરી આવી. છેવટે આવીને સૂતી. મેં બીજા દિવસથી નાઈટડયુટીની સિસ્ટરને પાસેના વોર્ડમા જ રહેવાની સૂચના આપી દીધી, ને હું વહેલો વહેલો સૂઈ જવા લાગ્યો. પહેલા એ મારા કામમાં મદદ કરતી, હવે એ પોતે એકલી જ બધુ કરતી થઈ ગઈ હતી. જૂની વિકૃત સ્મૃતિના મડદા ઉપર પવિત્રતા અને સેવાના નવા જીવનની માંડણી થઈ. એ નવુ જીવન ધન્ય હતું, એથી મારી ઘણી ચિંતાઓનો એકી સાથે અંત આવી ગયો હતો. શરૂ શરૂમાં મને થતું કે એને સાજી તાજી તંદુરસ્ત કર્યા પછી પરિણામ શું આવશે ? એની નવી જિંદગીને પાછા રૂપ અને ધનને ઝંખતા સમાજના નિષ્ઠુર પંજા પીંખી નાખશે !! પણ આ સેવા તરફ, માનવ કલ્યાણ તરફ આગળ વધતી જીવન યાત્રા ધન્ય હતી. જીવનનો વિકૃત પ્રવાહ હવે પતિત પાવન ગંગા પ્રવાહ બની પવિત્રતા તરફ વળી ગયો હતો એને હવે કોઈના ટેકાની જરૂર નહોતી. એ ખુદ જ એક પ્રકાશ સહુનો બની ગઈ હતી. જયાં અંધારાને બદલે અન્યના જીવન પંથને ઉજાળવાનો જ અવકાશ હતો. ખન્ના ! એ લતામાંથી સુધા સાંપડી ! સુધા—સંજીવની. વિકૃત વાસના મરી ગઈ. જિંદગી પ્રત્યેની જુગુપ્સા દફનાઈ ગઈ. ને પ્રેમ ભરી સારવારના જલસિંચથી પવિત્રતા અને સેવાના અંકુરો વટવૃક્ષ બની ગયા. એણે હવે ઘર, ભાઈ—ભાભી બધુ છોડી નવુ જીવન શરૂ કર્યું લતા મરી ગઈ હતી ને સુધા જન્મી હતી. અત્યારે એનું પ્રેમથી છલકતું વ્યક્તિત્વ સહુને માટે શીતળ ને મીઠી છાયડી સમુ બની ગયું છે. એ સૌનો આત્મા બની ગઇ છે. ભયંકર રીતે વિકસી

અસાધ્ય જેવા થઈ ગયેલા ઘણા કેસો એના વડે સંપૂર્ણ સ્વસ્થ થયા છે, ને સાજા થયેલા દર્દીઓ દર્દ છોડીને તો ઠીક, પણ સાથે સાથે સુધાની સ્નેહભરી સુશ્રુષામાંથી નવાં મૂલ્યો અને જીવન જીવવાની નવી પ્રેરણાનું જીવન ભાથુ લઈને હોસ્પિટલમાંથી હસ્તે મુખે ગયા છે. સુધા હવે મારી સાથે જ રહે છે, મારી હવે અવસ્થા થઈ, વૃદ્ધને એક લાકડીની જરૂર હતી, ટેકાની જરૂર હતી, એને એ મળી ગઈ. સુધા મારી તો દીકરીથી પણ અદકેરી છે. થોડીવાર રહીને તેઓ બોલ્યાઃ "ખન્ના ! તમારે ને સુધાએ મળીને હવે બધું સાચવી લેવાનું છે, તમારા બે પર હોસ્પિટલનો બધો ભાર આવ્યો છે મારા સ્વપ્નાને તમે બંને પૂરું કરજો." ડોકટરી જીવન સેવાની એક આકરી તપશ્ચર્યા છે, એક અખંડ સાધના છે. પગલાથી શરૂ થતી, યાત્રાની અનંતનાને તમો પહોંચી વળો એવા આશીર્વાદ છે......

એની આંખો નીતરી રહી હતી.

આવી રીતે મનની વાસનાઓ વડે માનવ પાગલ પણ બની જાય છે, અને તે જ વાસનાઓને યોગ્ય માર્ગે વાળવાથી જીવન જીવવા જેવું રસમય બને છે.

એવા અનેક દૃષ્ટાંતો છે એથી એ સ્પષ્ટ પ્રગટ થાય છે કે સૂક્ષ્મ શરીર, વિચાર, ભાવના, સંકલ્પ, વિશ્વાસ તથા મનનો પ્રભાવ સ્થૂલ શરીર પર પૂર્ણ રૂપે પડે છે. એથી જો આપણને વિશ્વાસ થઈ જાય કે આપણે નીરોગ છીએ અથવા આપણે એ ભાવના કરીએ કે આપણે નીરોગ છીએ તો એનો પ્રભાવ સ્થૂલ શરીર પર પડયા વિના નહિ જ રહે. પણ એ રીતે સહજમાં, કોઈ રોગીને એકાએક "હું નીરોગ છું" એ ભાવના દૃઢ થતી નથી અથવા એના પર વિશ્વાસ જામતો નથી. અતઃ નિત્ય પ્રાતઃકાળ નિદ્રામાંથી જાગૃત થઈને રોગીએ પહેલા એ જ ભાવના કરવી જોઈએ કે, હું નીરોગી છું, હું શક્તિવંત છું, હું શુદ્ધ તથા પવિત્ર છું. હું રોગી, દુર્બળ કે

અશક્ત નથી. એ ભાવના જેટલી દૃઢ હશે, વિશ્વાસ હશે એટલી જ શીઘ્રતાથી તે શરીર પર પ્રભાવ પાડશે. અને શરીર નીરોગ બનશે. પણ કેટલા દિવસમાં ? એનો ઉત્તર અમે નથી આપી શકતા. એ તમારા વિશ્વાસ અને ભાવના પર નિર્ભર છે. તમારો વિશ્વાસ જેટલો શુદ્ધ હશે, ભાવના જેટલી દૃઢ હશે. બસ, એટલા જ શીઘ્ર તમે નીરોગ બની જશો. પણ અમને ન પૂછો કે અમે ક્યારે નીરોગ બનશું. જો તમારે પૂછવું જ છે તો પોતાના મનને જ પૂછો. કે તમને આ વાત પર વિશ્વાસ છે કે નહિ ? વિશ્વાસ જેટલો ઓછો હશે તેટલી જ વાર છે. ઇંજીલને વાંચવાથી માલૂમ થાય છે કે મહાત્મા ઈસામસીહને સ્પર્શ કરવાથી જે રોગી સાજા થતા હતા એને તે એ જ કહેતા હતા કે તમારા વિશ્વાસે જ તમને સારા કર્યા છે. મહાત્મા ઈસામસીહનુ વચન છે કે જો તમે વિશ્વાસપૂર્વક કહેશો કે આ પર્વત દૂર થઈ જાય તો તે દૂર થઈ જશે. સંસ્કૃત ભાષાની જૂની કિવદંતી છે કે "વિશ્વાસો ફળદાયક" ગોસ્વામિ તુલસીદાસજીએ પણ કહ્યું છે કે—"ભવાની શંકરૌ વંદે શ્રદ્ધા વિશ્વાસરૂપિણૌ" ભવાની અને શંકરને વંદુ છું જે શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ રૂપ છે. ભવાની જ શ્રદ્ધા રૂપિણી છે અને શંકર પરમાત્મા જ વિશ્વાસ રૂપ છે; અથવા વિશ્વાસ જ પરમાત્મા છે, પ્રભુ છે.

## માનસ ચિકિત્સા

જો તમે રોગી હો તોપણ પ્રયત્નપૂર્વક વારંવાર ભાવના કરો કે હું નીરોગ છું, ભાવનાના બળ પર વિશ્વાસ હશે તો તમો જરૂર નીરોગ બની જશો. કોઈ કહેશે કે, ખોટેખોટી ભાવના કરવાથી શો લાભ ? આ વાત જરૂર સત્ય છે પણ નીરોગતાની ભાવના અસત્ય નથી; પણ અમે રોગી છીએ એ જ ભાવના અસત્ય છે. આપણો આત્મા સ્વભાવથી જ નીરોગ, નિરામય, નિર્વિકાર છે પણ ભ્રમ-વશાત્ અજ્ઞાનથી આપણે એ ભૂલી ગયા છીએ. આ આત્મ સ્વભાવ પર જ્યાંસુધી વિશ્વાસ ન બેસે, ત્યાંસુધી આપણે રોગી રહેવાના જ.

કેમકે વસ્તુ તત્ત્વને બરાબર ન સમજી શકાય ત્યાસુધી વિચાર કે ભાવના બળવાન બની શકે નહિ. જેને વસ્તુ સ્વરૂપ સમજાયું નથી "તે કદાચ કહે કે અમે ભાવના કરીએ કે અમે નીરોગ થઈ જઈએ અને નીરોગ બની જઈએ એ માટે અમે ભાવના કરીએ છીએ કે અમે નીરોગ છીએ" એવી ભાવના ફળવતી બનતી નથી. એ ભાવના કાચી છે. તમે ભાવના કરવા છતાં નીરોગ ન બન્યા એનું કારણ એ જ છે કે તમારી ભાવના કાચી હતી. જ્યારે તમે એ ફિલસુફીને તત્ત્વથી અને ખૂબ વિચારપૂર્વક ન સમજો, ત્યાંસુધી તમારી ભાવના પાકી નહિ બને. માટે તત્ત્વથી બધું સમજીને નીરોગતાની ભાવના વારંવાર કરવાથી જરૂર લાભ થશે. આત્મ શક્તિ પર વિશ્વાસ કરીને રોગોથી ભય કરવાનું છોડી દો. એ તમારી મલિન ભાવનાથી આવેલ છે તમે રોગી નથી તમે તો નીરોગ નિરામય આત્મા છો આત્માને રોગ કેવો ? એને રોગ સ્પર્શ પણ કરી શકતો નથી, રોગના વિચારને મસ્તકમાંથી દૂર કરી દો. અને વિચારો કે અમારા શરીરની અંદર કોઈ રોગ નથી અને જે અમારી અશુદ્ધ ભાવના વડે આવેલ હતો તે હવે પ્રબળ વેગથી નીકળી રહ્યો છે. પોતાના ગુપ્ત મનને આજ્ઞા આપો કે જલદીથી જલદી ઠીક થઈ જાવ. જેમ રાજા પોતાના મંત્રીને આજ્ઞા કરે છે એ જ પ્રકારે તમે પોતાના ગુપ્ત મનને આજ્ઞા કરો કે એકદમ ઠીક થઈ જાવ અને તમે શીઘ્ર બળવાન, નીરોગ અને સ્વસ્થ બની જશો. બધી પ્રકૃતિ આપણી દાસી છે, આત્મા તેનો સ્વામી છે. આ સંસાર માત્ર મનોમય પોતાના સંકલ્પો વડે બન્યો છે. સંકલ્પો છે ત્યા સંસાર છે. સુખ દુખનું ભાન છે. સંકલ્પોનો વિલય થતાં સંસારનો પણ લય થઈ જાય છે, માટે એ બધા પ્રકૃતિના કાર્યો છે તેના પર આપણું સ્વામિત્વ છે, તે બધા આપણા આજ્ઞાકારી સેવકો છે. એથી જો આપણને કોઈ વસ્તુની આવશ્યકતા હોય તો એના માટે પ્રાર્થના કે દીનતા કરવાની જરૂરત નથી પણ એક સમ્રાટ જેવી રીતે

આજ્ઞા કરે છે એ જ પ્રકારે પ્રકૃતિના અણુઓને આજ્ઞા આપવી જોઈએ કે જુઓ, સાંભળો, તમારે આ કાર્ય કરવું જ જોઈએ. અને તમે જે ઇચ્છતા હો તે કહો કે "એ થઈ જાય." તમારા શરીરના કોઈ અંગમાં દર્દ હોય તો એ અંગને આજ્ઞા કરો કે "તું તારું કાર્ય બરાબર રીતે કર. દર્દ પીડાનો નાશ થઈ જાવ અને કલ્પના કરો કે રોગ દૂર થઈ રહ્યો છે. હવે તે ઠીક થઈ જશે અને દર્દ દૂર થઈ જશે." રોગની હયાતિ અજ્ઞાન અને ભ્રમને આભારી છે. રોગ માત્ર કલ્પના જન્ય જ છે. એને શુભ સંકલ્પો વડે દૂર કરવો જોઈએ. અજ્ઞાન અને ભ્રમથી કોઈ અનુચિત કર્મ કે ભયનું એ પરિણામ આવ્યું કે શરીરની અંદર કોઈ રોગ, દુઃખ, કે પીડા દર્દનો અનુભવ થઈ રહ્યો હોય તો મનને એકાગ્ર કરીને એકાંત સ્થાનમા બેસીને વિચારો દ્વારા એ દર્દને તથા રોગને દૂર થઈ જવાની આજ્ઞા આપો. એ અંગને પણ જ્યાં પીડા છે ઠીક થઈ જવાની આજ્ઞા આપો. જો વિશ્વાસપૂર્વક આજ્ઞા આપી હશે તો તેનું સુફળ અવશ્ય મળશે જ ભાવના :—"રોગ, દોષ, દુઃખ, દર્દ, પીડા, સંકટ, વિપત્તિ ઉત્પન્ન થયા નથી. ભય, ભ્રમ અજ્ઞાનથી આવેલ હતા, તે હવે નીકળી રહ્યા છે જાવ, જાવ, હવે કોઈ દિવસ આવશો નહીં." પ્રકૃતિદેવી સદા મારે સાનુકૂળ જ રહેશે, પરિસ્થિતિઓનો પણ હું દાસ નથી, પરંતુ તેનો સ્વામિ છું, પરિસ્થિતિઓને આજ્ઞા કરું છું કે બધી પ્રતિકૂળતાનો પરિહાર કરી દો, હે પ્રકૃતિદેવી !! સર્વ વિઘ્નો, બાધાઓને ઉન્નતિના માર્ગમાંથી દૂર કરી દો. એ અવશ્ય દૂર થઈ જશે. કારણકે મારી શ્રદ્ધા છે કે હું પ્રકૃતિનો નાથ છુ. અને સ્વામીના હુકમનો સેવક કેવી રીતે અનાદાર કરી શકે ? ન જ કરી શકે. જડની સત્તા મારા ચૈતન્ય પર કેવી રીતે થઈ શકે ? જે કંઈ બને છે અને બનશે તે સર્વ શિવમંગલ કલ્યાણપ્રદ જ થશે, કારણ કે કુદરતમાં અન્યાય છે જ નહીં. કુદરત તો માનવીની ભલાઈ માટે જ સર્વ સૃષ્ટિનું સંચાલન કરે છે. હું સદા પ્રકાશમા જ રહું છું. "અજ્ઞાનરૂપી અંધકારથી જ

ત્રિવિધ પ્રકારના દુઃખો આવે છે અને પરેશાન કરે છે, પરંતુ મેં તો તેમને હાંકી કાઢયાં છે"

મોટા મોટા વિજ્ઞાનીઓ કે સાયન્સ જાણવાવાળા એ વાતને માને છે કે આ સમગ્ર સંસારનું કારણ કોઈ એક જ તત્ત્વ છે અને તે ભાવનાથી પર સૂક્ષ્મથી સૂક્ષ્મ અને અત્યંત સૂક્ષ્મ છે. પણ સ્મરણ રહે કે એટલું સૂક્ષ્મ હોવા છતાં પણ આપણે એને એક તત્ત્વ જ કે (Matter) માનીએ છીએ તે સૂક્ષ્મ તત્ત્વ સંકલ્પ, મન, ઇચ્છા કે વિચાર છે. એ સૂક્ષ્મથી પણ સૂક્ષ્મ અર્થાત્ સર્વથી સૂક્ષ્મ હોવા છતાં પણ એક તત્ત્વ છે એક વસ્તુ છે, અને એવી વસ્તુ કે પદાર્થ છે કે આખો સંસાર એ વડે બનેલ છે. કોઈ વ્યક્તિ પોતાના દુર્ભાગ્યને બદલીને સુખી, નીરોગ, આનંદમય, જીવનમુક્ત થવા ઇચ્છે તો એણે એ સંકલ્પો અને વિચારોનો આશ્રય લેવો જોઈએ. સફળતા, સ્વતંત્રતા અને મુક્તિનું ગુપ્ત રહસ્ય એ સંકલ્પો અને ઇચ્છાશક્તિની અંદર છુપાયેલું છે. ઉપરોક્ત લેખને વારવાર વાચી મનન કરીને વિશ્વાસને દૃઢ કરવો જરૂરી છે વાંચન, મનન ત્યા સુધી કરવુ જોઈએ કે જ્યા સુધી પોતાના મનમાંથી રોગ, દુઃખ વગેરેનો ભય નીકળી ન જાય. આ લેખને વાંચી લેવો જ એટલુ નહિ પણ વાંચ્યાથી પણ વધારે વાર મનન કરવુ જોઈએ. મનમાં જરા પણ સંશય હશે ત્યાં સુધી સંકલ્પ બળવાન નહિ બની શકે. અને અંધ વિશ્વાસથી પણ લાભ થતો નથી પૂર્વ ગ્રહોને પણ મનમાથી બહાર કાઢી દેવા જોઈએ. પક્ષપાત છોડીને વિચારવાથી જ આ કથ્ય, અચલ અને સર્વથા સત્ય છે એમ જણાશે આ લેખનુ વાંચન, મનન કર્યા પછી નિત્ય સ્થિરાસન પર બેસીને ધ્યાન પણ કરવુ જોઈએ. ધ્યાન એ વાતનું કરવું જોઈએ કે હવે મને કોઈ જાતનો ભય નથી. ભય ભ્રમ હવે ભાગી ગયા છે. અને હુ નિર્ભય બની ગયો છું. શરીરને એવી રીતે આજ્ઞા કરો જેમ આપણે આપણા નાના ભાઈને કે આજ્ઞાકારી સેવકની સાથે વાત કરી છીએ. શરીરને કહો જુઓ, આ

રોગ, ભય, ભ્રમ અજ્ઞાનથી ભાસી રહ્યા છે એને કાઢી મૂકો. એ સંકટોથી ભયભીત થવાનું કોઈ કારણ નથી. એને મેં દૂર કરી દીધા છે. તમે હવે નીરોગ, બળવાન, સ્વસ્થ, સુખી તથા જીવનમુક્ત બની જાઓ. બધા રોગો દૂર થઈ ગયા. વિપત્તિઓ નષ્ટ થઈ ગઈ. બધા દુઃખોનો નાશ થઈ ગયો. પ્રસન્ન બની જાવ. એમ વિશ્વાસપૂર્વક ભાવના કરતા કરતા ખૂબ પ્રસન્ન થઈને આનંદમા લીન બની જાઓ. મનને એ આનંદ સાગરમા ડૂબાડીને ધ્યાનાવસ્થિત થઈ જાઓ.

## ધ્યાન-ચિકિત્સા

પ્રાતઃકાળે સર્વથી પહેલા જ્યારે જાગૃત થાઓ એ સમયે મન-શાન્ત હોય છે એ સમયે કરેલ ભાવનાનો શરીર પર ઘણો સારો પ્રભાવ પડે છે માટે પ્રાતઃકાળે નિદ્રામાંથી જાગૃત થઈને આ ભાવના કરો કે 'હુ નીરોગ છુ.' શરીરમાથી રોગ નીકળી રહ્યો છે. હું પૂર્ણ નીરોગ બની રહ્યો છું. આત્મસ્વરૂપ નીરોગ, નિરામય જ છે, મને રોગ સ્પર્શ કરી જ શકતો નથી.

બાદમા શિથિલાસન કરીને પોતાના મનને એકાગ્ર કરો. મનને શ્વાસપ્રશ્વાસ પર સ્થિર કરો. શ્વાસ લેતી વખતે ભાવના કરો કે હું અમૃતપૂર્ણ, જીવનદાતા અને સ્વચ્છ વાયુને અંદર લઈ રહ્યો છું. વાયુ દ્વારા પોતાની અંદર જીવનશક્તિ તથા સ્વાસ્થ્યનો પ્રવેશ થઈ રહ્યો છે, એમ ચિંતન કરો. શ્વાસ બહાર કાઢતી વખતે એ ભાવના કરો કે બધો રોગ શરીરમાથી નીકળી રહ્યો છે. એ રીતે મનને શ્વાસ પર લગાવવાથી થોડીવારમાં એકાગ્ર થઈ જશે. જ્યારે મન સ્થિર થઈ જાય તો પાછી તે જ ભાવના કરો કે હું નીરોગ છું, નિરામય છું, નિર્વિકાર છુ, આત્મા છું. નિર્વિકાર આત્માને રોગરૂપી વિકાર કેમ સંભવે ? વિકાર એ મારો સ્વભાવ નથી, મારો સ્વભાવ તો નિર્વિકારી છે, મારા આત્માને રોગ સ્પર્શ કરી શકતો નથી, હું આત્મા આનંદમય શિવરૂપ છુ. એ ધ્યાન નિત્ય નિયમપૂર્વક કરતા રહો, અને કોઈ પણ વસ્તુનો ભય ન કરો. સદા પ્રસન્ન રહો. દવા,

પાણી, ભોજન સાત્ત્વિક હોવા જરૂરી છે, પણ એનાથી ભય કરવો ઉચિત નથી. જેમકે અમુક ખાવાથી મને શરદી કે ગરમી થશે, એ ભય છે. એ ખોટા ભયને મનમાથી હાકી કાઢો અને નિર્ભય રહો. ભય એ જ મોટો શત્રુ છે, ભયથી ભયભીત ન થતા તેનાથી નિર્ભય બની જાઓ. નિર્ભયને કોઈ સતાવી શકતું નથી, નિર્બળ, કાયરને જ ભય સતાવે છે.

### આત્મ-સંકેત (ઓટો-સજેશન)

આત્મ-સંકેત એવો અજબ લાભ કરતા અભ્યાસ છે કે તમારે સહુએ એનો પ્રયોગ કરવો જ જોઈએ. એ તમામ રોગોને દૂર કરી સ્વાસ્થ્ય અને શક્તિ આપવામાં દવા જેટલું કામ કરે છે. એટલું જ કાર્ય આ ગૂઢ વિદ્યા પદ્ધતિ પણ કરે છે. એક રીતે જોઈએ તો અહંબ્રહ્માસ્મિ અને શિવોઽહમ્ યુક્ત વેદાંત સાધનાના એક ભાગ જેવી આ પદ્ધતિ છે, ભારત માટે આ કોઈ નવી પદ્ધતિ નથી; એનો બાહ્ય આકાર નવો છે એટલું જ.

એમાં આશાવાદી, પ્રેરક, શક્તિશાળી વિધાનો કરવામાં આવે છે.

"દિવસે દિવસે દરેક બાબતમાં ઉચ્ચનર થાઉ છું."—આ એનો મૂળ મંત્ર છે. આ વિધાન મનોમન રટતા રહો. સતત આ જ વિચાર કરો. કીટ ભ્રમર ન્યાયે તમે જેવા વિચાર કરશો એવા જ તમે થશો. "હું શક્તિશાળી છું" એ વિચારથી તમે ખરેખર શક્તિશાળી થશો. હું પાપી છું એમ માનવાથી ખરેખર પાપી બની જવાશે. "સોઽહમ્" એમ વિચારવાથી તમે પરમાત્મા સમાન બની શકશો. મન જ સ્વર્ગનુ નરક બનાવે છે અને નરકનુ સ્વર્ગ. મન જ મનુષ્યની મુક્તિ અને બંધનનું કારણ છે. નકારાત્મક, નિરાશાવાદી, અંધકારપૂર્ણ વિચાર ન કરશો એમને બહાર તગડી મૂકો. એ મનમાં પ્રગટ થાય તે જ સમયે તેનો નાશ કરો. ભલે બાહ્ય દૃષ્ટિએ તમે તમામ રીતે હીન લાગતા હો, પરંતુ તમારા મૂળ આત્મસ્વરૂપથી ઇંચ માત્રેય તમે આઘા ન જશો તમે પરમાત્મા સમાન આત્મા છો,

તમે સૂર્યના સૂર્ય છો, વિશ્વમા તમારાથી શ્રેષ્ઠ કોઈ જ નથી–આ વિધાનો પ્રબળ મનોયોગપૂર્વક ચિંતવો, સ્વીકારો, તમારામાં પ્રચંડ શક્તિ પ્રગટશે.

## પદ્ધતિઓ

ધારો કે તમારે કબજિયાત કે બીજો કોઈ રોગ દૂર કરવો છે.

૧. રોગને વ્યક્તિ ગણીને એને હુકમ કરોઃ—"ઓ રોગ ! તું ચાલ્યો જા !" ને રોગ ખરેખર ચાલ્યો જશે. તમારી અંદર રહેલ આત્મશકિત તમને નવીન સ્વાસ્થ્ય આપશે. આ પદ્ધતિમાં પ્રબળ ઇચ્છાશક્તિની જરૂર હોય છે.

૨. રોગની અવગણના કરો, એનો વિચાર પણ ના કરશો, અગર પ્રતિપક્ષ ભાવના કરો, જેમકે હું રોગી છું એમ વિચાર આવે ત્યારે તેને બદલીને હું નીરોગ આત્મા છું. મને રોગ હોઈ શકે નહિ, આમ વારંવાર પ્રતિકૂળ ભાવના કરવાથી રોગનો નાશ થશે.

૩. મૈત્રી પદ્ધતિ—જે રોગ હોય તેની સાથે સંબંધ કેળવવો. એની પ્રશંસા કરો "ઓ રોગ ! તું તો શકિતરૂપ છે, તેં મને પૂરતો હેરાન કર્યો છે, તારી શકિત મને સમજાઇ ગઈ, હવે કૃપા કરીને મારા શરીરમાથી બહાર નીકળ" ને રોગ ખરેખર નાશ પામશે. અંદરની ચેતના–શકિત નવું સ્વાસ્થ્ય પ્રગટાવશે. આ પણ ઘણી જ સરલ પદ્ધતિ છે.

આત્મસંકેત પદ્ધતિના લાભ કાંઈ થોડા જ દિવસોમાં જોવા નહિ મળે. એ માટે તમારે રાહ જોવી પડશે. બરાબર ટેવ કેળવાઈ જાય ત્યાંસુધી સતત અભ્યાસ ચાલુ રાખો પછી જ આંતરમન તમારા માટે કાર્ય કરવા માંડશે. ઇચ્છાશકિતને પ્રબળ બનાવવા માટે આત્મ-સંકેત એક પ્રબળ અને સહેલું સાધન છે. એ ઉપાયથી તમે કોઈપણ મુશ્કેલીમાથી પાર ઉતરી શકશો, ગમે તેવી પરિસ્થિતિમાં પણ તમે હસીને વિજય મેળવી શકશો. "શકિત" ભાવરૂપ હમેશાં તમારા મનઃચક્ષુ સામે રાખો.

## ૧૨

# વિચારશક્તિ દ્વારા શારીરિક, માનસિક રોગો તથા દુર્વ્યસનોથી મુક્તિ

પ્રત્યેક મનુષ્યમાં પોતાના અને બીજાના રોગો દૂર કરવાનું, દુર્બળ શરીરને સબળ બનાવવાનું, પોતાના અને બીજાના દુર્ગુણો તથા વ્યસનોને દૂર કરવાનું અદ્દભુત સામર્થ્ય છે. ગુપ્ત મન પ્રબળ શકિતશાળી છે. એને જાગૃત મનની આજ્ઞા પ્રમાણે કાર્ય કરવું પડે છે. માનસ-ચિકિત્સા દ્વારા એ શકિતને જાગૃત કરી શકાય છે અથવા અન્ય મનુષ્ય ચિકિત્સા દ્વારા જાગૃત કરી શકે છે. પ્રત્યેક સ્ત્રી-પુરુષમાં પોતાના રોગોને નિવારણ કરવાની શકિત ગુપ્ત રૂપથી મસ્તકમા વિદ્યમાન રહે છે. ભય અને શંકાથી આખા શરીરમાં જડતા છવાઈ જાય છે. ભય, ચિંતા, શોક, દ્વેષ, ઈર્ષા, ક્રોધ અને ઘૃણાના વિચારો મસ્તકના વિદ્યુત પ્રવાહના સંચારમાં બાધા પેદા કરે છે. મસ્તકમાથી વિદ્યુત-પ્રવાહ રૂગ્ણ સ્થાનમાં ઉચિત વેગથી સચાર કરી શકતો નથી અને એ સ્થાનમાં લોહી આવશ્યક પરિણામમાં પહોચતું નથી. જ્ઞાન-તંતુઓમાં, નસોમાં, નાડીઓમા તથા અણુ-અણુમાં સંચાર કરનાર વિદ્યુત-પ્રવાહ મસ્તકમાં અતૂટ ભરેલો છે. લોહી જ પ્રાણીઓનું જીવન છે. લોહી દ્વારા જ શરીરના બધા ભાગોનુ પોષણ, વૃદ્ધિ તથા રચના થાય છે. લોહીનું પોપણ ન મળે તો શરીરનો કોઈ ભાગ નીરોગ અને સ્વસ્થ રહી શકતો નથી. સારાશ એ છે કે ખરાબ વિચારોથી લોહીની ગતિ મંદ થઈ જાય છે. લોહીની ગતિ મંદ પડવાથી શરીરના બધા અવયવોનો વ્યાપાર શિથિલ થઈ જાય છે અને કોઈ વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે, અને જ્યાં-સુધી લોહીની ગતિ મંદ રહે છે ત્યાંસુધી રોગ રહે છે. કેટલાક એવા મનોવિકારો છે જેનો મનમાં વિચાર કરવાથી હૃદયની ગતિ તેજ અથવા મંદ પડી જાય છે. એક માનસિક પ્રસન્ન ભાવ ગાલોને ગુલાબી

બનાવી દે છે અને બીજા વિપરીત ભાવથી શરીર એકદમ પીળું પડી જાય છે. દુઃખદાયક દૃશ્ય જોવાથી કે એનું સ્મરણ કરવાથી ભૂખની રુચીનો નાશ થઈ જાય છે. શોક-સમાચાર સાંભળવાથી પાચન-શકિત નષ્ટ અને ભૂખ મંદ થઈ જાય છે. ક્રોધ ।ચિડિયાપણું અને અપ્રસન્નતાથી મંદાગ્નિ-રોગ ઉત્પન્ન થાય છે અને મળ-મૂત્ર સાફ થતા નથી. ભય અને દ્વેષથી મોઢાનો સ્વાદ બગડી જાય છે. માનસિક દશાની ખરાબી જ બધી ખરાબીઓનું મૂળ છે. નિકૃષ્ટ માનસિક દશાને કારણે ક્ષય રોગ ઘણી જ પ્રબળતાથી ઉત્પન્ન થાય છે તિર-સ્કાર અને બદલો લેવાની ભાવનાથી મસ્તકના જ્ઞાનતંતુ બગડી જાય છે. મનોવિકારોનો અને વિશેષકર ભયનો, જઠર પર અપ્રતિહત પ્રભાવ પડે છે. લોહી સંચારની ગતિ મંદ પડી જાય છે અને શરીરમાં લોહી ઓછું થઈ જાય છે. ચિંતા, શોક, ક્રોધ, ભયના જ સંતાન છે. કારણ એ છે કે મનમા ભય, ચિંતા, શોક આદિનો વાસ રહેવાથી માનસિક દશા બગડી જાય છે અને એથી અનેક પ્રકારના રોગો ઉત્પન્ન થાય છે.

અગસ્ત્ય ગુરુ પરમહંસ ટાયગર મહાત્માએ પોતાની વિલાયતની યાત્રામાં સંકલ્પ બળ વડે પોતાના હૃદયની ધડકનને બીલકુલ બંધ કરીને લંડનના સુપ્રસિદ્ધ ડોકટરોની સભામાં પ્રયોગ બતાવીને બધાને ચક્તિ કરી દીધા હતા. એથી તમો સમજી શકો છો કે શરીરના અવયવો પર મનનો કેટલો આશ્ચર્યજનક પ્રભાવ પડે છે. વિચારોની સાથે નાડી ચક્રોનો ઘનિષ્ટ સંબંધ છે વિચારોનો પ્રભાવ કેવળ મન પર જ નહિ પણ આખા શરીર પર પડે છે. આપણી માનસિક સ્થિતિ અનુસાર જ શરીરની રચના થાય છે. મસ્તકમાં એક ભુરા રંગનો પદાર્થ (Gray Matter) છે, એના વડે બનેલ સૂક્ષ્મ ગ્રથીઓ-નેત્ર, હૃદય, પાચનેન્દ્રિયો આદિ આખા શરીરમાં ફેલાએલ છે. એ ભૂરો પદાર્થ વિચાર ઉત્પન્ન કરે છે, એ રીતે ગ્રંથીઓ પણ વિચાર ઉત્પન્ન કરે છે. બીજી એ વાત છે કે ઇચ્છા થવાથી જ

માણસ બોલે છે. મનુષ્ય જે વાણીનો ઉચ્ચાર કરવા ઇચ્છે છે એ શબ્દોને બોલ્યા પહેલા મનમા કલ્પના કે ઇચ્છા કરે છે. ઇચ્છા થતા જ ઇચ્છાના અણુઓને ધક્કો લાગે છે અને મુખ દ્વારા શબ્દો બહાર પડે છે. એ શબ્દો વડે બહારના સૂક્ષ્માતિ સૂક્ષ્મ તત્ત્વોમાં ધક્કો લાગે છે અને એમા એક લહેર (તરંગ) ઉત્પન્ન થાય છે. એ લહેરનો ધક્કો આપણા કાનના સૂક્ષ્મ તત્ત્વો એ જાણી જાય છે કે અમુક વ્યક્તિએ એ વાત કહી છે. અને એ વાત તે જ છે જેની એણે મને કહેવાની પોતાના મનમા કલ્પના (વિચાર) કરી હતી. કહેવાની મતલબ એ જ કે જો એ કલ્પના, વિચાર, કોઈ વસ્તુ ન હોત તો એનું કંપન ન થાત અને તે ઇચ્છા તથા કલ્પના શબ્દ રૂપમા એ પ્રકારે પ્રગટ ન થાત શબ્દ અદૃશ્ય વસ્તુ હોવા છતાં સૂક્ષ્મ તત્ત્વોમાં બહુ જ ભારી હલચલ ઉત્પન્ન કરી દે છે. અહીઆ એક બીજી વાત પણ વિચારણીય છે કે આપણે આ શ્રવણેન્દ્રિય અને એની સાંભળવાની શક્તિ મનોમય ન હોત તો કાનની એ સૂક્ષ્મ લહેરને મન અનુભવી ન શકત. કર્ણેન્દ્રિયની જેમ આખું શરીર પણ મનોમય જ છે અને એ જ કારણ છે કે શરીરના કોઈ વિભાગમાં જ્યારે કંઈ સ્પર્શ થાય છે તો મન તેને જાણી લે છે. શરીર જો કે દેખવામા સ્થૂલ પદાર્થ છે તો પણ સર્વથા મનોમય છે અને એ જ કારણથી સૂક્ષ્મથી સૂક્ષ્મ તત્ત્વોના કંપનને પણ મન સર્વ પ્રકારે જાણી લે છે. કલ્પના અને વિચાર જો વસ્તુ કે તત્ત્વ નહોત તો એનો ધક્કો શબ્દરૂપથી પ્રગટ ન થઈ શકત. મનુષ્યના મનોગત વિચાર જો અવસ્તુ હોય તો એવી લહેર ઉત્પન્ન ન કરી શકત જે વડે બીજા મનુષ્યના કાનોમાં એનો ધક્કો લાગે અને તે એ જાણી જાય કે અમુક મનુષ્યનો વિચાર આ છે, એ માટે કલ્પના, સંકલ્પ, વિચાર, ભાવ, ઇચ્છા અવસ્તુ નહિ પણ વસ્તુ જ છે એ નિશ્ચિત છે અને આ સંસાર પણ કલ્પનામય, મનોમય, ભાવનામય છે અને એ ભાવો આત્મગત છે એથી જૈન દર્શનનો સિદ્ધાંત છે કે

"અપ્પા કત્તા વિકત્તા ય, દુહાણ ય સુહાણય." "આ આત્મા જ પોતાના સુખ દુઃખરૂપી સૃષ્ટિનો કર્તા છે જ્યારે આત્મા શુભ ભાવોનો આશ્રય ગ્રહણ કરે છે ત્યારે સુખનો કર્તા બને છે અને જ્યારે અશુભ વિચારોનો, ભાવનાઓનો આશ્રય ગ્રહણ કરે છે ત્યારે દુઃખનો કર્તા બને છે. કર્તા બને તે જ ભોગતા બને છે." અને સુખદુઃખરૂપી સૃષ્ટિનો સંહારક પણ આત્મા જ છે. એથી સ્પષ્ટ છે કે આ જીવાત્મા જ પોતાના સુખ દુઃખનો સર્જનહાર છે બીજો કોઈ નહિ અને તે પોતાના ભાવો વડે, સંકલ્પો વડે જ તેમ કરવા સમર્થ બને છે. માટે હે પ્રિય વાચકો ! ઊઠો, જાગૃત થાઓ અને પોતાના ભાવોને સુધારવા પ્રયત્નશીલ બનો. ભાવોની અશુદ્ધિ વડે જ તમો દુઃખી છો એ પ્રભુ મહાવીરના વચન પર વિશ્વાસ કરીને ભાવોની શુદ્ધિ કરવાનો પ્રયત્ન કરો અગર સુખની અભિલાષા છે તો !! અને, તે અભિલાષાની પૂર્તિ તમારા પોતા વડે જ થઈ શકે તેમ છે. જેમ વિચાર શક્તિનો પ્રભાવ અચૂક છે તેમ જ શબ્દ શક્તિમાં પણ પ્રભાવ પાડવાનો પ્રબળ ગુણ રહેલો છે. આપણે ઉપર જોઈ ગયા કે વિચારોને પ્રગટ કરનાર શબ્દ શક્તિ છે. મનમાં જે વિચાર ઉત્પન્ન થાય છે તેને શબ્દ શક્તિ પ્રગટ કરે છે. અને મનોગત ભાવોને પ્રગટ કરનાર મુખાકૃતિ છે. મુખાકૃતિ પરથી મનોગત ભાવોને જાણી શકાય છે કે અમુક વ્યક્તિ ઉદાસ છે કે ક્રોધના આવેગમાં છે અગર પ્રસન્ન છે, વગેરે. શબ્દ શક્તિને સૂચન શક્તિ પણ કહેવામાં આવે છે. શબ્દ દ્વારા જ આપણે બીજાને પોતાના વિચારોનું સૂચન કરીએ છીએ પ્રાચીન સમયના બધા જ મહાત્માઓ વિચાર શક્તિ અને સૂચન–શક્તિની વિદ્યાને સંપૂર્ણ પણે જાણતા હતા. તેમના શબ્દોમાં અદ્‌ભુત બળ હતું. તેમના એક એક શબ્દમાં જાદુઈ તાકાત અને વિશિષ્ટ પ્રકારનું આકર્ષણ (વશીકરણ) હતું. સર્વ શ્રોતાઓ દિગ્મૂઢ (અવાચક) થઈ જતા. આધ્યાત્મિક ગુરુ બીજાના મનમાં એક પ્રકારની સંમોહકતા ઉત્પન્ન કરે છે. પરિણામે સાંભળનાર તેનાં સૂચનોની અસર નીચે

આવી જાય છે. દરેક બોલાયેલા શબ્દમાં બળ છે અહીં શબ્દ શક્તિ નોંધો જો કોઈ માણસને કોઈ, "સાલા", "બદમાશ" કે "મૂર્ખ" એમ કહે તો તરત જ તે ઉશ્કેરાઈ જશે. મારા મારી શરૂ થઈ જશે. પણ તમે જો કોઈને "ભગવાન", "પ્રભુ" કે "મહારાજ" કહીને બોલાવશો તો તે અત્યંત પ્રસન્ન થઈ જશે આમ શબ્દ શકિત અને વિચાર શકિત અરસપરસ સંકળાએલ છે. આ બન્ને શકિતઓનુ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરનાર અદ્દભુત કાર્ય કરે છે. બીજી વ્યકિતને સૂચનો–સંકેતો મોકલીને તેનો રોગ દુર્વ્યસન આદિ પણ દૂર કરી શકાય છે. માનવમા અનત શકિતવંત આત્મા બિરાજમાન છે. તેની શક્તિનું જ્ઞાન કરી તે શક્તિ વડે માનવ અદ્દભુત કાર્યો કરી શકવાને સમર્થ બને છે. જે શક્તિનો સંસારિક કાર્યોમા વ્યય કરવામા આવે છે તેજ શકિતનો જો સયમ કરવામા આવે તો જ તે સંયમી માનવ વિચાર શકિત અને શબ્દ શકિત દ્વારા અદ્દભુત કાર્યો કરવા સમર્થ બને, તેમા સંશયને સ્થાન નથી હવે આપણે આપણા મૂળ વિષય તરફ વળીએ—એક અગ્રેજી ફોજનો એક સિપાહી સખ્ત બીમાર પડયો. ડૉકટરોએ એને જોઈને કહ્યુ "તમે એક જ દિવસના મહેમાન છો અહી જ ઊતરી પડો" પણ એને પોતાની જન્મભૂમી જોવાની ઉત્કૃષ્ટ લાલસા હતી એણે ડૉકટરને કહ્યુ જયા સુધી હું જન્મભૂમી તટના દર્શન નહિ કરી શકું ત્યાં સુધી મરનાર નથી. ડોકટરોએ કહ્યું, આજનો દિવસ નીકળવો કઠિન છે; પણ એ સિપાહીએ ડોકટરોનુ કહેવુ માન્યું નહિ અને વહાણમાં ચાલતો રહ્યો. દિવસે દિવસે મૃત્યુ અને જીવન વચ્ચે ઘમસાણ યુદ્ધ થતું રહ્યું, અતમા એણે પોતાની જન્મભૂમીના કિનારાના દર્શન કર્યા. તે વહાણમાથી નીચે ઉતર્યો. એની હાર્દિક ઇચ્છા પૂર્ણ થઇ. એ જાણીને તેને સંતોષ થયો, અને અડધા કલાક પછી એણે શાન્તિપૂર્વક પ્રાણ વિસર્જન કર્યા.

એક હોસ્પિટલમા એક રોગી વિષમ જવર (તાવ)થી પીડાતો પોતાની અતિમ ઘડીઓને ગણતો હતો. પ્રાતકાળે ડોક્ટર એને

જોવા માટે આવ્યા. એની શોચનીય અવસ્થા જોઈને એણે નર્સને જે એની સેવામા હતી, એને ધીમે સ્વરે કહ્યું કે આ રોગી થોડા કલાકમા મરી જશે. આ વાત રોગીએ સાંભળી લીધી. તે ચોંકીને ઘણા જ ક્રોધપૂર્વક બોલ્યો—"શું હું આજ સાયંકાળે જ મરી જઈશ ? હું બાજી મારીને કહું છું કે હું કદાપિ મરવાનો નથી." એ જ દિવસથી એના સ્વાસ્થ્યમા સુધારો થવા લાગ્યો અને તે થોડા દિવસોમા સાજો થઈ ગયો.

ડૉકટર સ્કોફિલ્ડ કહે છે કે મારી સેવામાં એક નર્સ હતી; એના મનમા એક વહેમ જામી ગયો હતો કે તે જ્યારે પણ મરશે તો વિષમ જ્વર (તાવ)થી જ. જ્યારે તે એક વિષમ જ્વરના રોગીની સેવા શુશ્રૂષા કરતી હતી, એને પણ એ સંક્રામણ રોગ, છુતાછૂતથી થઈ ગયો, અને એની જૂની કલ્પનાએ એને મરણાસન્ન દશામાં મૂકી દીધી. હુ એને જોવા ગયો. મને જોઈને કહેવા લાગી—"શુ હું મરી જઈશ ?" મેં ઉત્તર આપ્યો—"અવશ્ય." ત્યારબાદ મારી તરફ જોઈને એ કહેવા લાગી; "તમે મારી કંઈ જ પરવાહ કરતા નથી ?" મેં કહ્યુ, "જયારે તમે પોતે જ કહો છો કે 'હુ મરી જઈશ.' તો તમે મરી જશો; પછી તમારો ઈલાજ હું શુ કરવાનો ?" તે પૂછવા લાગી, 'શુ હુ મરી જઈશ' "એમ કહેવા માત્રથી જ મારું મૃત્યુ થઈ જશે ?" મેં કહ્યુ, "હા–હા અવશ્ય એમ થઈ શકે છે" જો એમ નિશ્ચય કરો કે "હુ મરીશ નહી" તો અવશ્ય જીવિત રહેશો. ડૉકટર કહે છે કે જ્યારે મેં એનુ નિરીક્ષણ કર્યું હતું, ત્યારે એ નર્સની એવી હાલત હતી કે જો તેણે પોતાની ઇચ્છાશકિતનો ઉપયોગ ન કર્યો હોત, તો તે અવશ્ય આ સંસારમાથી વિદાય થઈ ગઈ હોત. એણે ફરીથી પૂછ્યું–"શુ તમે નિશ્ચયથી કહી રહ્યા છો ?" મેં કહ્યુ—"જ્યા સુધી તમે એમ નહિ કહો કે 'હુ નહિ મરું' ત્યા સુધી તમને જોવા હું નહિ આવુ." એ વાત સાંભળીને એણે પોતાનું

આત્મભાન જાગૃત કર્યું. અને મારી તરફ જોઈને કહ્યું—"હું અવશ્ય જીવીશ" એ જ સમયથી એના શરીરમાં શકિત આવવા લાગી, અને તે જલદી જ સ્વસ્થ બની ગઈ.

કેનેડાનો એક પાદરી ભયંકર વિષમ જ્વરથી ગ્રસ્ત હતો. પ્રસિદ્ધ ડોકટરોએ એની હાલત જોઈને કહી દીધું હતું કે હવે એના જીવવાની આશા કરવી વ્યર્થ છે. તેરમે દિવસે ડોકટરોએ કહ્યું કે પાદરી સાહેબ થોડી જ મિનિટોમાં મરી જશે. એ જ હાલતમાં પાદરીએ સ્વપ્ન જોયું, સ્વપ્નમાં એને દેવી "એન" ના દર્શન કર્યા. તે શરણાગત થઈને રોવા લાગ્યો, એણે પોતાના જીવનની ભિક્ષા માંગી અને કહ્યું "મને આ બલાથી બચાવો, રોગ મુકત કરો." પાદરી સ્વપ્નમાથી એકદમ ચોંકીને જાગૃત થયો અને એનો પ્રાણાંતનો ખતરનાક સમય ટળી ગયો. પાદરીએ પોતાની ચમત્કારી કથા બધાને કહી એનો ઈલાજ કરનાર ડૉક્ટર ડગલસે કહ્યું—"એ તમારી ઇચ્છા શકિત અને દૃઢ નિશ્ચયનો પ્રભાવ છે કે તમે નીરોગ થઈ ગયા છો." પણ પાદરીના દિલમાં એ કલ્પના હતી કે હું દેવીની કૃપાથી જ રોગ મુકત થયો છું, એ માટે એણે ૭૫૦ રૂપિયાના દેવીના ચિત્રો મંગાવીને ગિરજા-ઘર (મંદિર)મા ટાંગ્યા હતા એકવાર ફરી પાદરીને એ જ રોગ થયો. એ વખતે જીવવાની આશા નહોતી. તે અત્યંત બેચેન થઈ ગયો હતો. દેવી પરની શ્રદ્ધા પણ હટી ગઈ હતી. ઇચ્છા–શકિતના બળને અજમાવવા વિચાર્યું. એણે નીરોગ બનવાનો દૃઢ નિશ્ચય કર્યો અને અલ્પકાળમાં જ તે સ્વસ્થ થઈ ગયો. હવે એનો દૃઢ વિશ્વાસ થઈ ગયો કે પહેલી વાર પણ હું પોતાની ઇચ્છા–શકિત અને ગુપ્ત મનઃ શકિતના પ્રતાપે જ નીરોગ થયો હતો.

લેખકની એક શિષ્યા માનસિક, રોગથી પીડિત હતી, અને તેના કારણે શારીરિક રોગોએ પણ તેને ઘેરી લીધી હતી. તેણે પોતાનો અનુભવ નીચે પ્રમાણે લખેલ છે.

## મારો અનુભવ

મને વિચાર પરિવર્તનથી નીરોગતા પ્રાપ્ત થઈ હું મારા જીવનથી કંટાળેલ હતી. મને મારા જીવનમાં સંતોષને બદલે અસંતોષ અને કલેશના જ દર્શન થતાં હતાં. જીવન ભારરૂપ લાગતું હતું. સંઘર્ષોનો સામનો કરવા માટે મારી પાસે મનોબળ હતું નહિ. મનમા અનેક પ્રકારના કારણ, ભયો ઉત્પન્ન થતા હતા. અને જીવનથી કંટાળીને 'મનમા આત્મહત્યા કરવાના વિચારો ઉદ્ભવતા. પરંતુ કાયર વ્યકિતથી તે કાર્ય બને ખરું ? ઉદ્ભવેલા વિચારો ઉદાસીનતાને વૃદ્ધ રૂપ જ બનતા, પણ શાન્તિ આપી શકતા નહિ મને ચારે તરફ ઘોર અંધ-કારમય જગત લાગતું. નિરાશાનુ ઘેરું વાદળ મારા હૃદયપલટ પર પથરાયેલું રહેતુ. શું કરવુ અને શુ ન કરવું ? એ મને કંઈ જ સૂઝતું ન હતું દિશા શૂન્ય જેમ જીવન નૈયા વહે જતી હતી, મનો-મંદિરમાં જરા ક્ષણભર પણ શાન્તિનો અનુભવ થતો નહોતો. એવી મારી દશા હતી. તે જ અવસરે મારા પૂર્વના પુણ્યોદયે-સત્કર્મ યોગે મહાસતી ચૈતન્યદેવી ઉર્ફે વિશ્વ શાન્તિ ચાહકનો મને સત્સંગ થયો. મેં તેમને મારી પરિસ્થિતિ કહી અને માર્ગદર્શન બતાવવા કહ્યુ—તેમણે કહ્યુ કે બહેન તારા વિચારોથી જ તુ દુઃખી છે. અવશ મન જ પોતાનો શત્રુ છે. બીજાનો દોષ કાઢવાનુ ભૂલીને નિજના કર્મો, ભાવોને સુધારવાનું કાર્ય તુ કર. જેથી તારું જીવન સુખમય બનશે. આ જ જાતનો તેમણે ઘણો ઉપદેશ આપ્યો, તેવાં પુસ્તકો મંગાવી વાંચવાની ભલા-મણ કરી. અને તેમનો એ ઉપદેશ મને રુચ્યો અને મેં મારા વિચારોનું શુદ્ધિકરણ કરવાનું કામ શરૂ કર્યું. તેમણે મને એક નવ જીવન નિર્માણની નવી જ દૃષ્ટિ અર્પી. તેમના વચનો પર પૂર્ણ વિશ્વાસ રાખીને જરા પણ વિચલિત ન થતાં આગળ આગળ વધતી જ રહી. મહાસતીજીના વચનો પર પૂર્ણ વિશ્વાસ રાખીને તે પ્રમાણે વર્તન કરવાથી, આજ હુ જીવનનો રસ માણી રહી છું. જ્યાં હું પહેલા દુઃખ જોતી ત્યાં મને હવે સુખ ભાસે છે. જ્યાં હું પહેલા

ઉદાસીન રહેતી હતી, ત્યાં હવે પ્રસન્નતામાં લીન રહું છું, ભયને બદલે હવે હું પોતાને નિર્ભય માનું છું. જ્યાં પહેલા મારામાં કાયરતા હતી, ત્યા હવે વીરતા પ્રાપ્ત થઈ છે. રાત દિવસ પ્રભુના નામનું સ્મરણ કરું છું, તેમનું ધ્યાન કરું છું અને આનંદમાં વિભોર બની જાઉં છું. મારામાં આ વિશ્વાસ દૃઢ થઈ ગયો છે કે, પરમ પિતા પરમાત્મા મારી પાસે છે, હું તેની પ્યારી પુત્રી છું, એટલે રોગ, શોક, દુઃખ, ભયાદિ વિકારો મને કેવી રીતે સતાવી શકે? ન જ સતાવી શકે. અને ચારે તરફ આનંદનું વાતાવરણ છવાયેલું મને ભાસે છે. હે વિશ્વવાસી માનવ બંધુઓ !! તમારે પણ આ સ્થિતિ જોઈતી હોય તો પ્રભુ પર વિશ્વાસ કરો પોતાના વિચારોને બદલી નાખો. પ્રભુનું સ્મરણ કરો, ધ્યાન કરી, અંધકારને ત્યાગી પ્રભુ ભરોસે જીવન નૈયાને છોડી દો. બસ, પછી સંસાર તમને સુખનો સાગર ભાષશે.

લિ સુંદરદેવી જૈન

ઉપરોક્ત દૃષ્ટાંતોથી એ સમજવાનું છે કે માનવીય અશુદ્ધ વિચારો જ રોગ, દુઃખના કારણો બને છે અને સારા અને શુદ્ધ વિચારોથી તે જ માનવ નીરોગી અને સુખી બને છે.

એવા એક નહીં, પણ સેંકડો દૃષ્ટાંતો છે; જેથી જાણવા મળે છે કે મનની ગુપ્ત શકિત કેટલી વિચિત્રતાથી કામ કરે છે. વિચારોમાં ભારે આશ્ચર્યજનક પ્રભાવ છે. જો વિચાર શકિતની ગતિની તુલના વિદ્યુત અથવા પ્રકાશની ગતિના પ્રવાહ સાથે કરવામાં આવે, તો માલૂમ પડે કે વિચાર–શકિતનો વેગ ઘણો પ્રબળ છે. વિજ્ઞાનના પ્રોફેસર ઓલર્શાગ્રે પોતાની મિરેકલ્સ ઑફ નેચર નામના પુસ્તકમાં લખે છે કે પ્રકાશની ગતિનો પ્રવાહ ૧,૮૬,૦૦૦ માઈલ પ્રતિ સેકંડ છે, પણ વિચાર શકિતની ગતિનો પ્રવાહ ૪૦૦૦ માઈલથી લગાડીને ૮,૦૦,૦૦,૦૦,૦૦,૦૦,૦૦,૦૦, માઈલ પ્રતિ સેકંડ છે. વિચાર શકિતના વેગને કોઈ પદાર્થ રોકી શકતું નથી. દિવસમાં સૂર્યના

કિરણો વિચાર શક્તિની લહેરોને ખંડિત કરી દે છે, જેથી એની ગતિમાં કંઈક અવરોધ થઈ જાય છે. રાત્રીના સમયે અથવા અંધકારમાં વિચાર શક્તિનો વેગ ભારે તેજ હોય છે. આપણો પ્રત્યેક શ્વાસ લેતી વખતે મસ્તકમાં નિત્ય નવીન વિચાર ઉત્પન્ન થાય છે. વિચાર અને ફેફસાનો ઘનિષ્ટ સંબંધ છે, એ માટે લોહીના-સંચારને વિચારોના અધિકારમાં રાખવા પરમાવશ્યક છે. જ્યારે લોહીનો સંચાર બરાબર હોય છે, ત્યારે નાડી-ચક્ર પણ ઠીક હશે. મસ્તક પણ બરાબર હશે એમાંથી કોઈમા પણ ખરાબી માલૂમ પડે તો વિચાર બળ વડે લોહીની ગતિને બરાબર કરવી જોઈએ. જેટલા રોગો છે તે સર્વ અનુચિત વિચાર અને અનુચિત જીવનથી ઉત્પન્ન થાય છે. માનસિક બળ વડે મનની ગુપ્ત શક્તિને જાગૃત કરીને અને વિચારોને એકાગ્ર કરીને લોહી-સંચાલન ઉચિત પરિણામમાં પીડિત સ્થાનમાં એકત્ર કરો.

## લોહી-સંચારને બરાબર અને નિયમિત કરવાની ક્રિયા

કોઈ એકાન્ત સ્થળમાં જઈને ચિતા સૂઈને શરીરને બિલકુલ ઢીલું કરી દો. મોઢાને બંધ રાખો. શ્વાસને સુખ પૂર્વક જેટલી વાર રોકી શકો તેટલી વાર રોકો. પછી નાસિકાથી જ શ્વાસને ધીરે ધીરે બહાર કાઢો. એવી રીતે જ્યા સુધી ચિત્ત શાંત રહે ત્યા સુધી એ ક્રિયા કરો.

ત્યાર બાદ પોતાના બન્ને હાથને મસ્તક તરફ લઈ જાઓ. હાથની આંગળીઓને કપાળના મધ્ય ભાગમાં એ પ્રકારે રાખો કે આંગળીઓનો અગ્રભાગ એક બીજાથી મળી જાય, અને બન્ને અંગુઠા વડે કાનપટિયોને દબાવી રાખો. હવે જ્યા આંગળીઓના અગ્રભાગ મળેલા છે, ત્યા સહસ્ત્રદલ પદ્મ કે આજ્ઞાચક્રમાં ચિત્ત-વૃત્તિને એકાગ્ર કરીને ભાવના કરો કે આખા શરીરમા વિદ્યુત-પ્રવાહનો સંચાર કરવા માટે મસ્તકમાં બળ ઉત્પન્ન થઈ રહ્યુ છે. એ પ્રકારે એકાગ્રતા કરવાથી થોડા જ સમયમાં મસ્તકમાં શક્તિ-પ્રવાહ કાર્યરત થતો

માલૂમ પડશે. પછી હાથ વડે સ્પર્શ કરતા થકા, માથાની નીચે નેત્રને સ્પર્શ કરતા થકા બન્ને અંગુઠાને ગર્દનની બન્ને બાજુ કંઠમાં રહેલ વિશુદ્ધ ચક્ર પર આાગળીઓને ભેગી કરીને સ્પર્શ કરેા અને થેાડીવાર ત્યાં ભાવના કરેા. ત્યારબાદ ધીરે ધીરે હાથને ખભા પર લાવી, શરીરની બન્ને બાજુ અગુઠાને લગાવીને, આાગળીઓને ભેગી કરીને બન્ને હાથને નીચે પેટ તરફ લઈ જાઓ. અને નાભી પર હાથથી સ્પર્શ કરતા થકા મણિપૂર ચક્રમાં ચિત્તવૃત્તિ એકાગ્ર કરીને શક્તિ પ્રવાહ પર ધારણા કરેા. હવે બેસીને હાથને એ જ પ્રકારે જાંઘ તરફ લઈ જાઓ. એ જ પ્રકારે ઘૂટણ પર લઇ જાઓ, પછી પગ પર, અને અંગુઠા સુધી લઈ જાઓ

જ્યારે ઉપરની ક્રિયા કરેા ત્યારે એવી ભાવના કરેા અને અનુભવેા કે "મારા શરીરમા, જ્ઞાનતંતુઓમા વિદ્યુત–પ્રવાહ ધીરે–ધીરે સચાર થઇ રહ્યો છે, અને તે દરેક વિભાગને ચેતનમય કરી રહ્યો છે, પુષ્ટિ પ્રદાન કરી રહ્યો છે." જો તમારા શરીરના ફેફસાં, જઠર, યકૃત, આદિ ઋગ્ણ હેાય કે કેાઈ ભાગમા પીડા, દર્દ હેાય તેા થેાડીવાર માટે હાથને ત્યા રેાકીને ભાવના કરેા કે એ ભાગમાં શક્તિનેા પ્રવાહ સચાર કરીને એને સ્વસ્થ કરી રહ્યો છું. ઉપરની ક્રિયા કરવામા ઓછામાં ઓછી ત્રણ મિનિટ થવી જોઈએ. કેાઈ ભાગમાં ભાવના કરીએ તે સમય જુદેા જાણવેા હવે થેાડી વાર વિશ્રામ કરેા, ફરી તેમ જ કરેા. એ પ્રકારે ઓછામા ઓછી સાત વાર એ ક્રિયા કરવી જોઈએ. એથી વધારે નહી. ફક્ત ત્રણ વાર કરવાથી પણ લાભ થતેા જણાશે સાત વારનેા પૂર્ણ પ્રયેાગ છે. રાતના સૂતી વખતે એ અભ્યાસ કરવાથી શાત, સ્વસ્થ અને પ્રગાઢ નિદ્રા આવે છે અને બહુ જ સરસ પરિણામ આવે છે. પેાતાના શરીરમાથી ગરમી નીકળતી માલૂમ પડશે અને આખા શરીરમાં લેાહીની ગતિ બરાબર થશે

એ ઉપચાર કરતી વખતે ઉપરેાક્ત શ્વાસ ક્રિયા કરતા રહેા.

એ સમયે શરીરના કોઈ પણ ભાગ પર બન્ને હાથને રાખીને શ્વાસને રોકી દો, અને જ્યારે શ્વાસને બહાર કાઢો ત્યારે હાથને ધીરે ધીરે આગળ લાવો. શરૂઆતમાં કંઈ માલૂમ ન પડે તો પણ અભ્યાસ ન ત્યાગવો. એ પ્રકારે ઇચ્છાનુસાર એક મિનિટમાં શરીરના જે ભાગમાં વિદ્યુત-પ્રવાહ, પ્રાણ કે લોહી મોકલવુ હશે ત્યા મોકલીને શરીર અને શરીરના કોઈ પણ વિભાગને બળવાન બનાવી શકાશે. રોગને દૂર કરવાનો એ પ્રાકૃતિક માર્ગ છે. જે ચક્રમાં જે શક્તિ સંચિત રહે છે. એ સંચિત દ્રવ્યને ત્યાથી લઈને માથા પરથી બન્ને હાથને ધીરે ધીરે લઈ જવાને સમયે નીચે લખેલી ભાવનાઓનું મનમાં ચિતન કરતા થકા એના અર્થમાં મનને સ્થિર કરીને તેમાં લીન બની જાઓ. વાક્યોને માત્ર બોલવાં કે રટવાં પર્યાપ્ત નથી, પણ એના અર્થમાં મનને એકાગ્ર કરવુ જોઇશે. જે ભાગમા ચિત્ત-વૃત્તિ એકાગ્ર કરવામાં આવશે ત્યા વિચાર બળ વડે ઓજસ્-પ્રવાહનો સંચાર થશે. જેનો અભ્યાસ દૃઢ હશે તે મુખ વડે કે મન વડે વાક્યોનો ઉચ્ચારણ કરી શકશે. અભ્યાસ સિદ્ધ થયા પછી વાણી અને હાથના ઉપયોગની આવશ્યકતા નહી રહે. "હું પોતાના સમસ્ત શરીરમા લોહીની ગતિ નિયમિત કરી રહ્યો છું, એની ગતિ તેજ કરી રહ્યો છું. એથી મારા શરીરના પ્રત્યેક ભાગમા અણુ અણુમાં લોહીનો સંચાર બરાબર થઈ રહ્યો છે. પુષ્ટિ પ્રદાન થઈ રહી છે. એ નવીન રચના કરીને એને બળવાન બનાવી રહ્યો છું, અને જીર્ણ અણુઓને, અનાવશ્યક પદાર્થોને શરીરમાથી બહાર કાઢીને ફેંકી રહ્યો છુ. મારા શરીરના અવયવો જેવા બળવાન જોઈએ તેવા બની રહ્યા છે."

વર્તમાન વૈદ્યક-શાસ્ત્રમાં જે ૩,૦૦૦ રોગોના નામ આપવામાં આવ્યા છે, એમાંથી ઘણા ખરા રોગોનું કારણ અપચો, મંદાગ્નિ, કબજિયાત અને અયોગ્ય પાચન-ક્રિયા જ છે હજારો રોગી ડૉકટરો, વૈદ્યો અને હકીમોના દરવાજા ખટખટાવે છે અને અંતમાં એ કહે છે કે બધાને નાડી દેખાડી, પરંતુ એકે પણ અમારા રોગની પરીક્ષા

ન કરી શક્યા. કોઈ યકૃતની ખરાબી છે એમ કહે છે. તો કોઈ પ્લીહા વધ્યું છે એમ કહે છે, તો કોઈ ફેફસાંની ખરાબી કહે છે, તો વળી કોઈ બીજું કંઈ કહે છે. પણ નિશ્ચયપૂર્વક કોઈ નથી કહી શકતું કે રોગનું મૂળ કારણ શું છે ? એ પ્રકારે ભય અને ચિંતાથી હજારો રોગી વ્યગ્ર રહે છે અને પોતાની તંદુરસ્તી બગાડી રહ્યા છે. એને ખબર નથી કે એના અયોગ્ય વિચારો જ એના રોગનું કારણ છે અને રોગને દૂર કરવાની શક્તિ પણ એનામા મોજૂદ છે તથા રોગનુ મૂળ કારણ પણ એનું જઠર છે, અયોગ્ય પાચનક્રિયા જ છે. ગર્દન, આંખો, કાન, નાક, આદિમાં દર્દ ઉક્ત ભાગોમાં અધિક લોહી એકત્ર થવાથી અને અજીર્ણથી જ થાય છે. ચિત્તભ્રમ, ઉન્માદ, અપસ્માર અને ચિત્તની સર્વ દુર્વ્યવસ્થાઓનું કારણ પણ અજીર્ણ છે. માનસ ચિકિત્સામાં પાચન ક્રિયા સુધારવાનુ જ પ્રથમ લક્ષમાં રાખવુ જોઈએ. ફ્રાંસના પ્રસિદ્ધ માનસ ચિકિત્સાના સિદ્ધહસ્ત આચાર્ય એમિલી કયૂ સાહેબની ચિકિત્સાનો મૂળ મંત્ર છે કે–"હું દિનપ્રતિદિન સર્વથા પૂર્ણ નીરોગ અને બળવાન બની રહ્યો છું. પોતાના સર્વ કામોમાં ઉન્નતિ કરી રહ્યો છું." આ મંત્રને રાતના સૂતા પહેલા વીસ વાર રટો અને દિવસમાં પણ જ્યારે સમય મળે ત્યારે વારંવાર રટો. કયૂ મહાશયે એ સૂચના દ્વારા ભયંકર વ્યાધિ–ગ્રસ્ત માનવોને રોગ–મુક્ત કર્યા હતા. જો કે કયૂ મહાશય સંસારમા હાલ હયાત નથી તોપણ એમની તે પ્રણાલિકા સર્વમાન્ય થઈ રહી છે.

## મંદાગ્નિ દૂર કરવાનો માનસોપચાર

પેટ પર બન્ને હાથ રાખીને ત્યાર પછી ધીરે ધીરે હાથને નીચે ઉતારતા થકા ઉદર અને પેડૂ પર લઈ જઈને બન્ને હાથની હથેલીઓને, આંગળીઓને ગોળ કુંડલાકાર આખા પેટ અને પેડૂ પર ફેરવવા જોઈએ. અને સાથે સાથે વિચાર બળ દ્વારા વિદ્યુત–પ્રવાહને અણુ અણુમાં પ્રવેશ કરવા દેવો જોઈએ. હાથ ફેરવતી વખતે નીચે લખેલી ભાવના કરવી જોઈએ.

"હું પાચન યંત્રોમાં વિદ્યુત–પ્રવાહની પ્રબળ ધારાને પ્રવેશ કરાવી રહ્યો છું. તે પોતાની ક્રિયા ઉત્તમ પ્રકારે કરી રહેલ છે, બળવાન બની રહેલ છે.

નીરોગી મનુષ્યની જેમ મને કકડીને ભૂખ લાગે છે. મારી જઠરાગ્નિ પ્રબળ બની રહી છે. હું જે કંઈ ભોજન કરું છું, એને પૂર્ણરૂપે પચાવવાને સમર્થ છું. સર્વ ભોજન અવશ્ય પાચન થઈ જશે, અહારથી ઉત્પન્ન થયેલ પોષક તત્ત્વનું ઉત્તમ શુદ્ધ લોહી બની રહ્યું છે. તે મારા શરીરના અણુ અણુમા સંચાર કરીને પ્રત્યેક અવયવોને પુષ્ટ તથા બળવાન બનાવી રહેલ છે. હું પ્રતિક્ષણ બળવાન અને નીરોગ બની રહ્યો છું. મારી જઠરાગ્નિ બળવાન છે. હું સુખી, નીરોગ, સ્વસ્થ અને નિર્ભય છુ જઠરાગ્નિ પોતાનું કામ બરાબર રીતે કરી રહી છે, બળવાન, બળવાન, બળવાન, બિલકુલ ઠીક, બિલકુલ ઠીક, બિલકુલ ઠીક."

આ શબ્દોને ભાવાવેશપૂર્વક એકાગ્રતાથી બોલવા જોઈએ. મંદાગ્નિ, અજીર્ણ તથા ઉદરની અન્ય પ્રકારની સર્વ વ્યાધિઓ અવશ્ય મટી જશે સાચા ભાવપૂર્વક વિધિ–સહિત આ પ્રયોગ કરવાથી તમને આશ્ચર્યજનક લાભ થશે.

આનો અર્થ એવો નથી કે વ્યાયામ, દીર્ઘ શ્વાસ–પ્રશ્વાસ, જળ, વાયુ આદિ ઉપયોગી તત્ત્વોની ઉપેક્ષા કરવામા આવે અને એની આવશ્યકતાની જરૂર નથી. એનું પાલન કરવુ અનિવાર્ય છે. શારીરિક નિયમોનો ભંગ કરવાથી વ્યાધિ ઉત્પન્ન થઈ તો વિના એનું પાલન કર્યે માનસ ચિકિત્સા લાભપ્રદ નહિ બને. જો માનસ નિયમ ભંગ કરવાથી સ્વાસ્થ બગડેલ હશે તો માનસ–ચિકિત્સા મનના અયોગ્ય વિચારોને નષ્ટ કરીને મનમાં ઉત્તમ યોગ્ય વિચારોને સ્થાપિત કરીને સ્વાસ્થ પ્રદાન કરશે. માનસિક તથા શારીરિક બધા જ નિયમોનું પાલન અવશ્ય કરવુ જોઈએ.

## કબજિયાત દૂર કરવા માટે

કબજિયાત થવાના ત્રણ કારણ છે—

(૧) ભય, ચિંતા, શોક, ક્રોધ, ઈર્ષા તથા ઘણા ખરાબ વિચારોને મનમાં સ્થાન આપવુ.

(૨) શરીરમાં જેટલા પાણીની આવશ્યકતા હોય એનો અભાવ;- પાણી જોઈએ એટલુ ન પીવાથી કબજિયાત થાય છે.

(૩) જ્યારે શૌચ જવાની પ્રેરણા થાય, એની અવહેલના કરવી એ સમયને ટાળવાની આદત. શિશુઓમા કબજિયાતનો રોગ બહુ ઓછો જોવામા આવે છે, કેમકે એને દસ્ત જવાની જ્યારે પ્રેરણા થાય છે તો તુર્ત જ દસ્ત કરે છે. માનવ પ્રકૃતિના નિયમોનો ભગ કરે છે. પ્રકૃતિની તત્કાલીક આજ્ઞાનો સ્વીકાર ન કરીને અનિયમિતતાની આદતને સ્વીકાર કરે છે. મળોત્સર્ગ નિત્ય નિયમિત સમય પર તથા હાજત માલૂમ પડે ત્યારે ન કરવાની હાનિકર ટેવ પડી જાય છે અને જ્યારે બીજે સમયે દસ્તનો સમય આવે છે ત્યારે સ્વભાવિક વાયુ-સ્થાન-સ્નાયુ શિથિલ અને મદ પડી જાય છે. મળને બહાર કાઢવાને બદલે મળનો સકોચ થાય છે અને મળ બહાર નીકળતો જ નથી. મળનો પ્રવાહી ભાગ શરીરમા શુષ્ક થઈ જાય છે અને મળની ગાઠો બની જાય છે

કબજિયાતને દૂર કરવા માટે પ્રથમ લોહી-સંચારની ગતિ બરાબર કરવાની ક્રિયા કરો. વિચાર-પ્રવાહને મસ્તકમાથી આતરડા અને નળોમા, જ્યાં મળ સંચિત રહે છે, પ્રેરિત કરો. બન્ને હાથને જઠર, આતરડા તથા નળ પર ફેરવતા ફેરવતા ધીમે ધીમે મસળો, તથા નિમ્ન લખેલી ભાવનાઓ પર મનને સ્થિર કરો.

"હું વિચાર-શક્તિના પ્રવાહને મળાશયમા મોકલી રહ્યો છું. એ અવયવની પુષ્ટી થઈ રહી છે. તે બળવાન બની રહ્યુ છે, અને મળોત્સર્ગનું કામ બરાબર કરવાને સમર્થ છે મારા આતરડા અને નળ બળવાન છે, અને પોતાનું કાર્ય યોગ્ય રીતે કરે છે. એ પોતાનું

કાર્ય કરવાને સદા સમર્થ છે, યોગ્ય છે; જેટલા પાણીની મારા શરીરને જરૂરત છે, એટલુ હું નિત્ય ગ્રહણ કરું છું. પ્રકૃતિને જે વસ્તુની જરૂરત છે, એ હું તેને આપું છું, મને લાભ થઈ રહ્યો છે. મને હંમેશાં દસ્ત સાફ અને ખુલાસાથી થાય છે. મારું વાયુસ્થાન સંકુચિત, સ્નાયુ શિથિલ થઈ રહ્યા છે અને સ્વભાવિક સ્થિતિમાં આવી રહ્યા છે. મને પ્રાતઃકાળ અનુકૂળ ઉચિત સમય પર દસ્ત સાફ થશે, સાફ થશે, અવશ્ય સાફ થશે. હું નીરોગ છું, બળવાન છું."

એ પ્રયોગથી અલ્પ સમયમાં પ્રકૃતિ તમારી આજ્ઞાનું પાલન કરવા માંડશે અને દસ્ત સાફ થશે. સૂતી વખતે અને સવારે ઊઠતી વખતે મળોત્સર્ગ સ્નાયુઓને, હાથથી આતરડા અને નળાના નીચે ફેરવતા થકા સૂચન કરો. "શિથિલ થઈ જાઓ, શિથિલ બની જાઓ, શિથિલ બની જાઓ." એમ વારંવાર કહો. તે શિથિલ બનવા માંડશે. જે પ્રકારે ભાવના કરવી જોઈએ એ પ્રકારે કોઈએ નહિ કરી હોય તો એને એ વિચારો સ્વપ્નવત્ મિથ્યા લાગશે; પણ થોડો સમય વ્યતીત થયા પછી એ પ્રયોગને કરીને અનુભવ કરવાથી આશ્ચર્ય-ચકિત બની જશે. પૂર્ણ આરોગ્ય અને બળનું કલ્પનામય ચિત્ર મનમા દીર્ઘકાળ સુધી બનાવી રાખવાથી અવશ્ય મોટી–મોટી વ્યાધિઓ દૂર થઈ શકે છે. થોડા સપ્તાહ સુધી એ પ્રયોગ પ્રમાણે વ્યવહાર કરવાથી ઘણા દિવસોનો જીર્ણ રોગ અને જૂની વ્યાધિઓ દૂર થઈ શકે છે અને સ્વાસ્થ પ્રાપ્ત થાય છે. જરૂરત છે પૂર્ણ વિશ્વાસની અને દૃઢ ઇચ્છા શકિતની. મનમાં કોઈવાર પણ રોગોનો વિચાર ન કરો. પૂર્ણ આરોગ્યતાનું ચિત્ર નિરંતર મનમાં રચતા રહો. તો અવશ્ય વિજય પ્રાપ્ત થશે. એ પ્રકારે જુદા જુદા રોગો માટે જુદી જુદી સૂચનાઓ બનાવીને માનસ ચિકિત્સા સફળતાપૂર્વક કરી શકાય છે. બીજા પર હાથ ફેરવતી વખતે શરીર પર અંગૂઠાનો સ્પર્શ કરો, સિર્ફ આગળીઓ વડે જ શરીરને સ્પર્શ કરો. એ પદ્ધતિ અનુસાર સમગ્ર રોગોનો માનસિક ઉપચાર કરી શકાય છે. ભાવના

વડે અર્થાત્ મનમાં દીર્ઘકાળ સુધી માનસિક ચિત્ર બનાવીને રાખવાથી કેવળ રોગ જ નહીં, પણ દુરાચાર અને દુર્વ્યસનોમાં ફસાએલ મનુષ્યો એનાથી મુક્ત થઈને સદાચારી બની જાય છે. માનસિક શક્તિનો વિકાસ અને આધ્યાત્મિક બળ પ્રાપ્ત થાય છે અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ થાય છે. મનમાં જે કલ્પના સ્થિર કરવામા આવશે એને અનુકૂળ પરિણામ આવે છે. વિધિપૂર્વક ભાવના વડે અવશ્ય સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થશે.

## દુર્વ્યસનોને દૂર કરવાનો માનસિક પ્રયોગ

કોઈપણ પ્રકારના શારીરિક કે માનસિક વ્યસનોમાં ફસાઈ જવાથી અથવા એની ટેવ પડયા પછી એને છોડવાનું કામ બહુ જ મુશ્કેલ બને છે જે વ્યક્તિ કોઈ વ્યસનને વશ થાય છે, તો એને એ વિના ક્ષણભર પણ ચેન પડતું નથી. ચા, કોફી, મદિરા, ગાંજો, તમાકુ, બીડી, સિગારેટ, ઇત્યાદિ માદક પદાર્થોનુ સેવન મનુષ્ય એમ સમજીને કરે છે કે એના સેવનથી એના શરીરમાં બળ સ્ફૂર્તિ અને ચૈતન્ય વધે છે. ઘણા લોકો સંગ દોષથી અને કોઈ લોકો એ વિચારથી કે એના સેવનથી એને લાભ થશે, એ દુર્વ્યસનોમાં ફસાઈ જાય છે અને એને ભયંકર નુકશાન થાય છે. એ લોકોની ઇચ્છાશક્તિ નિર્બળ બની જાય છે. તે એનાથી મુક્ત થવા પ્રયત્ન કરે છે, પણ સર્વ નિષ્ફળ થાય છે. મનોબળના અભાવથી તે પોતાને અસમર્થ અનુભવે છે એ દુર્વ્યસનોને દૂર કરવાનો રામબાણ ઉપાય માનસિક પ્રયોગ છે. એ પ્રકારે મિથ્યા ભાષણ, નિંદા, આત્મપ્રશંસા, ઈર્ષા, અત્યાધિક વાતો કરવાની આદત તથા બીજા અનેક દુર્ગુણોને પણ માનસિક પ્રયોગ વડે દૂર કરી શકાય છે. કોઈ કોઈ ભયંકર વ્યસનને છોડાવવા માટે અધિક સમય સુધી માનસિક પ્રયોગ કરવો પડે છે, અને કોઈ વ્યસન અલ્પ સમયના પ્રયોગથી દૂર થઈ શકે છે. પ્રત્યક્ષ અને પરોક્ષમાં અર્થાત્ જેના પર પ્રયોગ કરવામા આવે, એ નજીક હોય કે હજારો ગાઉ પર દૂર હોય. સંકલ્પના

આંદોલન વ્યસની પુરુષના ચિત્ત પર અંકિત કરી શકાય છે. કોઈ લોકો દુર્વ્યસનોથી સ્વયં મુક્ત થવા ઇચ્છે છે, પણ મનોબળ નિર્બળ હોવાને કારણે હૃદયથી મુક્ત થવાની તીવ્ર ઇચ્છા હોવા છતા પણ પોતાને અસમર્થ જાણે છે. વિચાર બળથી વ્યસન દૂર કરવાનુ કામ બહુ જ સરળ અને સુગમ બને છે.

જે વ્યક્તિ ઉપર માનસિક ચિકિત્સાનો પ્રયોગ કરવાનો હોય, તે જો પ્રયોગ કરતી વખતે પ્રયોગ કરવામા સહમત હોય, અને શાન્તચિત્તે એકાતમાં બેસીને, પોતાના શરીરને શિથિલ કરીને મનને સર્વથા શૂન્ય કરીને વિચારોને ગ્રહણ કરે, તો જલદી લાભ થવાનો સંભવ છે. અજાણતા પણ પ્રયોગ સફળતાપૂર્વક કરી શકાય છે. જે વ્યક્તિનું વ્યસન દૂર કરવું હોય, એનો માનસિક ફોટો અર્થાત્ ચિત્ર પોતાની આંખોને બંધ કરીને પ્રત્યક્ષ જુઓ, અથવા નિકટ હોય, તો એને ચિત્તા સૂઈ જવાનું કહો. એની આંખોને બંધ અને શરીરને શિથિલ કરાવો. પછી એકાગ્ર ચિત્તે નિમ્ન લખેલ ભાવનાઓને પ્રેરિત કરો. માનો કે કોઈને બીડી પીવાના વ્યસનથી મુક્ત કરવો છે, તો નીચે લખેલ ભાવના પ્રેરિત કરો.

હું તમારાથી અત્યંત પ્રેમ કરું છું, તમારો પણ મારા પર તેવો જ પ્રેમ છે જે સુખની તમે ઇચ્છા કરો છો. તે સુખ તમને સિગરેટ કે બીડી પીધા વિના પણ મળે તેમ છે. આ સિગરેટની કુટેવથી તમને ભયંકર હાનિ થાય છે, તમારા ફેફસાં તેથી ખરાબ થાય છે, એ સેવન કરવા યોગ્ય નથી. તમારે સિગારેટ પીવાની જરૂરત નથી. તમને સિગારેટ અને બીડી પીવાની ઇચ્છા હવે પછી નહિ થાય. તમે એને ત્યાગી દો. એક બહેને પોતાના ભાઇની બીડી પીવાની આદત છોડાવવા માટે ત્રણ માસ સુધી આ પ્રયોગ કર્યો. તે ઉપરાત દિવસે પણ પોતાના ભાઇને વારંવાર સૂચનાઓ પ્રેરિત કરતી હતી. ભાઈને એ વાતની ખબર નહોતી કે એના પર પ્રયોગ થઈ રહ્યો છે. ધીરે ધીરે એને બીડી પીવા પર ઘૃણા થવા

લાગી. તે એક દિવસ સ્વયં આવીને કહેવા લાગ્યો કે બહેન, મને બીડીથી ઘણી જ નફરત થઈ ગઈ છે. હવે આજથી, અત્યારથી હું બીડી કોઈ દિવસ નહિ પીઉં. એ દિવસથી એણે એ વ્યસનને છોડી દીધુ. એ પ્રકારે બીજા કોઈ પણ વ્યસનો હોય તે વ્યસની વ્યકિતનું સ્પષ્ટ માનસિક ચિત્ર મનમાં બનાવીને એની મૂર્તિનું સ્પષ્ટતાથી સાંગોપાંગ ચિંતન કરો. તે મૂર્તિ માનસિક દૃષ્ટિમાં સ્પષ્ટ દેખાવી જોઈએ, જેવી તે પ્રત્યક્ષમા હોય ત્યાર બાદ એ મૂર્તિ પર ધ્યાન જમાવીને ચિત્તને એકાગ્ર કરો. અને જે વ્યસન એને હોય એનાથી થતા નુકશાનનુ વર્ણન કરો અને એ તરફથી એનું મન દૂર હો તેવા વિચારો પ્રેરિત કરો અને ઉપયોગી ભાવનાઓ એના મસ્તકમાં અંકિત કરો. એ પ્રકારે બધા જ વ્યસનો અને ખરાબ આદતોને દૂર કરી શકાય છે, સૂચનાઓ અને ભાવનાઓ, જે વ્યકિતને જેવી આપવી હોય. એવી બનાવી લો. પ્રયોગની સફળતા, મનની એકાગ્રતા તથા માનસિક ચિત્ર–કલ્પનાની દૃઢતા પર નિર્ભર છે. માનસિક પ્રયોગ બાળકો તથા સ્ત્રીઓના ચરિત્ર સુધારવામાં, એની ખરાબ આદતો મટાડીને એને સન્માર્ગમા લાવવા માટે ઘણો જ સહાયક બને છે. માતા, પિતા કે અભિભાવક જ્યારે બાળક રાત્રે સૂતો હોય, ત્યારે શાન્તિથી જઈને એના માથા પાસે બેસી જાય. બની શકે તો જમણો હાથ એના માથા પર રાખે અને મનથી ભાવના કરીને એના ગુપ્ત મનમાં ભાવનાઓ પ્રેરિત કરે માની લો કે બાળક અસત્ય બોલનાર છે, તો ભાવના કરો, "તમે સત્ય ભાષણ કરો છો. તમારો સ્વભાવ જ સત્ય બોલવાનો છે. સત્ય બોલવા માટે તમોને પ્રેમ છે. તમારું મન પરમ શુદ્ધ છે અસત્ય વ્યવહારથી તમને ઘણો જ ત્રાસ થાય છે હુ તમારા પર ઘણો પ્રેમ કરું છું અને તમે પણ મારા પર પૂર્ણ વિશ્વાસ કરો છો." જ્યારે જ્યારે બાળકની સાથે વાર્તાલાપ કરો, ત્યારે ત્યારે પ્રેમ અને મધુર વાણીથી તેની સાથે બોલો. બરાબર મૌનપૂર્વક વિચારોને એના મસ્તકમાં પ્રેરિત કરતા રહો. નિરંતર સત્યની જ ભાવનાને હૃદયમા સ્થાન આપો. એ પ્રકારે વિચાર બળ

વડે બાળકોની કેટલીક આદતો જેમ કે બિછાના પર પેશાબ કરી દેવો, રાત્રીમા નિદ્રામાં બડબડાટ કરવો, મંદ–સ્મૃતિ, ભર નિદ્રામાં ચાલવુ આદિ મસ્તકની નિર્બળતાઓને દૂર કરી શકાય છે પ્રયોગ દસ–પંદર મિનિટ સુધી કરવો જોઈએ એથી ઓછો ન કરવો જોઇએ.

## સ્વયં ઉપચાર

વ્યસનોથી મુકત થવા માટે ઑટો–સજેશન અર્થાત્ સ્વયં સૂચના કે ભાવનાઓથી વધારે બીજો કોઈ ઉપાય નથી, જ્યારે તમો કોઈ વ્યસન ગ્રસ્ત બન્યા હો અને તેનુ સેવન કરવાની ઇચ્છા થાય, ત્યારે એ સમયે શાન્ત–મન કરીને બેસી જાઓ, અને સ્વયં સંકેતો આપવા શરૂ કરો. અને પ્રતિ દિવસ પ્રાતઃકાળ, મધ્યાહ્ન, સાયંકાળ અને રાત્રે સૂતી વખતે, ભોજન બાદ બન્ને વખત જ્યાં સુધી વ્યસનથી મુકત ન બનો, ત્યાં સુધી નિરંતર નિયમિત રૂપથી, નેત્ર બંધ કરીને પોતાના અંતરમા ઊંડા ઉતરીને નિમ્ન લખેલ ભાવનાઓ પર મનન કરો.

હું આત્મા છું. હું સમસ્ત બળનો મહાસાગર છું મારી આત્મશકિત વડે આખા શરીરના સ્નાયુઓને જ્ઞાનતંતુઓને બળ અને પુષ્ટી મળી રહી છે. મને કોઈ પણ પદાર્થની આવશ્યકતા નથી. હું પૂર્ણ છું. હું આજથી મન તથા શરીરથી વ્યસનોનો મોહ છોડું છું. મને એ પદાર્થો લોભાવી નહિ શકે, લલચાવી નહિ શકે. હુ સ્વતંત્ર છું. સર્વનો માલિક સ્વામી છું.

નિરંતર કલ્યાણની ભાવનાઓને જ મનમાં સ્થાન આપો. એ પ્રકારે વિચાર બળ અને મનોબળ વડે અનેક સંકટો, વિપત્તિઓ, વ્યસનો, રોગો, માનસિક કલેશો વગેરેથી મુકત બની શકાય છે, અને અનેક કલ્યાણપ્રદ કાર્યો સરલતાથી કરી શકાય છે. આવશ્યકતા છે વિશ્વાસ, શ્રદ્ધા અને ખંતપૂર્વક પરિશ્રમ કરવાની. પરિશ્રમ કરવાથી જ સફળતા મળે તેમ છે. હે વીરો, જાગો અને તમારી આત્મશકિત પર વિશ્વાસ કરીને વિચારો, સંકલ્પોને સુધારી મનોબળ બળવાન બનાવી રોગ, શોક, દુઃખ, દર્દ અને સંકટોથી મુકત બનો. તમો પોતે જ પોતાના તારણહાર છો. ભાગ્યના સર્જક, ભાગ્ય વિધાતા છો, એવો વિશ્વાસ કરીને સુખી બનો.

## ૧૩

# માનસિક ચિકિત્સાના અન્ય પ્રયોગો

મનુષ્યોને માનસિક રોગ માનસિક સમતુલા બગડવાથી જ થાય છે. એ માનસિક સમતુલા મનુષ્યની ભોગવાદી અને આદર્શવાદી પ્રવૃત્તિઓની વચ્ચે રહે છે. ભોગવાદી પ્રવૃત્તિઓને આસુરી પ્રવૃત્તિઓ કહે છે. અને ત્યાગવાદી અથવા આદર્શવાદી પ્રવૃત્તિઓને દૈવી પ્રવૃત્તિઓ કહેવામાં આવે છે સંસારના સર્વ ધર્મશાસ્ત્રોમાં આસુરી સંપત્તિને ત્યાગવાની અને દૈવી સપત્તિઓને આદરવાની શિક્ષા આપવામા આવી છે. સમાજની વ્યવસ્થા સારી રીતે બની રહે તે માટે એ આવશ્યક છે કે મનુષ્ય બીજા માટે પોતાના સુખનો ત્યાગ કરે, સ્વાર્થથી પર થાય. પોતાના સુખનો ત્યાગ એવી કોઈ વ્યક્તિ નહિ કરી શકે જેને પોતાના સુખની ઇચ્છા પ્રબળ હોય. પોતાની સુખેચ્છાઓ પર નિયંત્રણ પ્રાપ્ત કરવા માટે વ્યક્તિને પોતાની સુખેચ્છાના ત્યાગનો અભ્યાસ કરવો પડે છે એ અભ્યાસને જ તપ કહેવામાં આવે છે. જ્યારે મનુષ્ય પોતાની અનેક પ્રકારની ભોગેચ્છાઓનુ અત્યાધિક નિયંત્રણ કરે છે તો એની એ સુખની કામનાઓ મનુષ્યના વ્યક્તિત્વથી પ્રતિકૂળ ષડ્યંત્ર રચે છે અને એ અનેક પ્રકારના માનસિક રોગોને ઉત્પન્ન કરે છે. ભોગેચ્છાઓનું દમન કરવા માટે મનુષ્યને કેટલાક દિવસો સુધી શિક્ષા અને અભ્યાસની જરૂર હોય છે. ઘણા દિવસના અભ્યાસથી ભોગેચ્છાઓની વૃત્તિ એ પ્રકારે મનુષ્યના સ્વભાવનું અગ બની જાય છે. સર્વ પ્રકારની સંસ્કૃતિ અને શિક્ષાનુ ધ્યેય મનુષ્યના મનમા એક એવી વ્યવસ્થા ઉત્પન્ન કરવા માટે હોય છે કે જે આસુરી વૃત્તિઓને સફળતાપૂર્વક જીતી શકે. મનુષ્યના પૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય માટે એ આવશ્યક છે કે એના અચેતન મનમાં રહેલ આસુરી અને દૈવી પ્રવૃત્તિઓમા સમન્વય સ્થાપિત થાય અને મનુષ્યની શક્તિ રચનાત્મક કાર્યમાં અર્થાત્ સર્વના હિત માટે પ્રકાશિત થાય.

૧. શાન્ત ભાવનાનો અભ્યાસ માનસિક ચિકિત્સા પ્રણાલિકાનું એક ઉપયોગી અગ છે. બધા ધર્મ શાન્ત ભાવનાનો અભ્યાસ છે. જે લોકો દેવી, દેવતા તથા ઈશ્વરના અસ્તિત્વમાં વિશ્વાસ કરે છે એને માટે તો એ ઉપયોગી છે જ; પરંતુ જે સર્વથા વૈજ્ઞાનિક બુદ્ધિના છે, જે જડવાદી અને નાસ્તિક છે, એને પણ શાન્ત ભાવનાનો અભ્યાસ લાભપ્રદ સિદ્ધ થયો છે. શાંત ભાવનાનો અભ્યાસ થોડા જ કાળમાં આત્મનિર્દેશ રૂપ બની જાય છે. શાન્ત ભાવનાનો અભ્યાસ કરનાર વ્યક્તિનું મન બધી અનુકૂળ અથવા પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિઓમાં શાન્ત રહે છે. એ અભ્યાસ પ્રથમ સૂઈને શરીરને શિથિલ કરીને કરવામાં આવે છે. એ માટે શરૂઆતમા કોઈ શાન્ત વ્યક્તિ અથવા દેવી, દેવતા, આદિનું ધ્યાન ઉપયોગી થાય છે ત્યાર બાદ નિરાલંબન પરમ આત્મિક શાન્તિનું ધ્યાન કરવામાં આવે છે જેથી મનુષ્ય અપૂર્વ શાન્તિનો અનુભવ કરી શકે છે. એ અભ્યાસને થોડા જ સમય માત્ર કરવાથી મનુષ્યની અનેક પ્રકારની કલુષિત વાસનાઓ ચેતનના સ્તર પર આવ્યા વિના જ સમાપ્ત થઈ જાય છે. શાન્ત ભાવનાના અભ્યાસ વડે અકારણ ભય, ચિંતા, દમ, હૃદયના રોગો નાશ પામે છે. એ અભ્યાસને સર્વ સ્વસ્થ અને અસ્વસ્થ વ્યક્તિઓ કરીને લાભ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. શાન્ત ભાવનાના અભ્યાસ વડે મનુષ્યનો આત્મનિર્દેશ પ્રબળ થઈ જાય છે અને એની સર્વ શક્તિઓનો અપૂર્વ વિકાસ થાય છે.

શાન્ત ભાવનાના અભ્યાસનું ફળ સંક્રામક હોય છે. શાન્ત ભાવનાવાળી એક વ્યક્તિના સંપર્કમા જે કોઈ વ્યક્તિ આવે છે તે પણ સહજમા જ શાન્ત થઈ જાય છે. શાન્ત ભાવના નિરાશાવાદિતાની વિરોધી છે. એથી જ્યારે નિરાશાવાદી અને રોગી વ્યક્તિ શાન્ત ભાવનાવાળી વ્યક્તિની પાસે આવે છે તો એના અભદ્ર વિચાર પોતાની મેળે જ નાશ પામી જાય છે. પ્રત્યેક રોગી નિરાશાવાદી હોય છે. શાન્ત ભાવનાને કરનાર વ્યક્તિનો સમાગમ પણ એને માટે

કલ્યાણકારી બને છે. એવી વ્યકિતનું દર્શન માત્ર જ એની ચિકિત્સા રૂપ બને છે.

૨. શાન્ત ભાવના જેમ માનસિક રોગોને નાશ કરનાર છે. એ પ્રકારે શિવભાવના પણ રેાગ વિનાશક છે. શિવ ભાવના પણ રેાગ વિનાશક છે, શિવ ભાવના મૈત્રી ભાવનાના અભ્યાસનું એક રૂપ છે. ઇમરસન મહાશયનું કથન છે કે દાર્શનિક, સંત અને કવિને માટે સર્વ વસ્તુઓ ભલી અને પવિત્ર હોય છે. સર્વ ઘટનાઓ અનુકૂળ, બધા દિવસો દિવ્ય અને પ્રાણીમાત્રમા તે ઈશ્વરના દર્શન કરે છે. તે જ વ્યકિત બીજાની માનસિક ચિકિત્સા સારી રીતે કરી શકે છે જે ઉપર્યુકત ભાવોને પોતાના મનમા દૃઢતાથી ધારણ કરે છે. એ રોગીના મનમાં એ જ ભાવોને જાગૃત કરે છે. મનુષ્યનો કોઈ પણ પ્રકારનો રોગ એના કલ્યાણ માટે જ આવે છે. શારીરિક રોગ કે માનસિક રોગ વિકારોને બહાર કાઢવા માટે જ આવે છે અને વિકારો બહાર નીકળે તે કલ્યાણપ્રદ જ છે. શારીરિક રોગ માનસિક રોગનુ રૂપાંતર માત્ર જ હોય છે. બધા રોગો મનુષ્યોને સત્પથ પર લાવવા માટેના પ્રાકૃતિક સાધનો છે. જ્યારે રોગીનો એ નિશ્ચય દૃઢ થઈ જાય છે કે મારો રોગ મારા કલ્યાણ માટે જ આવેલ છે. આ કલ્યાણકારી ભાવનાને પ્રભાવે રોગ રોગીને ત્રાસ ન આપતા તેને લાભ જ પહોચાડે છે. અને પોતાની મેળે શાન્ત થઈ જાય છે. માનસિક ચિકિત્સકનુ કર્તવ્ય છે કે તે રોગીના મનમાં સર્વ ઘટનાઓ અને રોગ પ્રત્યે પણ મૈત્રી ભાવ સ્થાપિત કરવાની ચેષ્ટા કરે.

૩. મૈત્રી ભાવનાનો અભ્યાસ કરવાથી મનુષ્યમાં આત્મ વિશ્વાસ ઉત્પન્ન થાય છે તેથી તે શાન્ત રહે છે. જેના મનમાં વૈરવૃત્તિ, દ્વેષ, ઘૃણા, તિરસ્કાર આદિ ભાવો ભરેલા હોય છે તેને કારણે જ અનેક પ્રકારના શારીરિક, માનસિક રોગો ઉત્પન્ન થાય છે; તેથી દર્દીએ બધા પ્રત્યેથી વૈરાદિ ભાવોને મનમાથી દૂર કરીને પોતાને પ્રતિકૂળ વ્યકિતઓ સાથે મૈત્રી ભાવ, પ્રેમ ભાવ કરે તો તેના રોગો નાશ

પામે છે, માટે રોગીઓએ મૈત્રી ભાવનાનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. અહીંઆ એક પ્રતિભાવાન યુવકનો નીચે લખેલો અનુભવ વાંચવાથી તે સમજાશે મારે પોતાને કેટલાક પરિચિત લોકોથી ઝઘડો થવાને કારણે હું સદા બેચેન રહેતો હતો. એ લોકોના શબ્દ માત્ર સાભળવાથી મારા મનમાં એક પ્રકારનો વિષમ ભાવ ઉત્પન્ન થતો હતો હું આદર્શવાદી હતો. જીવનને ઉન્નત બનાવવાની કલ્પના કરતો હતો. પણ એ લોકો થોડી હાસી મશ્કરી કરે તો પણ હું ચિડાઈ જતો હતો. મને ઘણો ભય લાગતો મન અસ્થિર થઈ ગયું અને સદા ક્ષણ ક્ષણમા એ લોકો વિશે ખરાબ કલ્પનાઓ મનમાં ઘુમવા લાગી તે લોકો પ્રેમથી બોલાવે તો પણ મને તે સારું ન લાગતું અને એકવાર તો એ લોકોએ બોલાવવા માત્રથી ક્રોધીત થઈને ગાળો ભાંડવા લાગ્યો. જ્યારે હું ઘણો જ પરેશાન થયો ત્યારે મનોવિજ્ઞાન શાળામા ગયો. અહીંઆ મને સ્વામી વિશુદ્ધાનંદજીનો સાક્ષાત્કાર થયો. એણે મને હસીને કહ્યું કે એ લોકોથી ક્ષમા માંગો, પણ મેં કહ્યું કે મારાથી તેમ નહિ બને પણ એમની એ વાત મારા અચેતન મનમાં જામી ગઈ અને બે ત્રણ દિવસ પછી ખરા અંતરથી એ લોકોથી ક્ષમા માગી લીધી, અને પોતાની ભૂલનો સ્વીકાર કર્યો. બધો ઝગડો દૂર થઈ ગયો. દુઃખમય સંસાર સુખમય બની ગયો. ત્યારથી મેં આ વાત શીખી છે કે અચેતન મન પર કોઈ વાતનો પ્રભાવ પડી જાય છે, તો માનસિક સ્થિતિ બદલાઈ જાય છે અને જીવનનુ દૃષ્ટિકોણ પણ બદલાઈ જાય છે. જ્યારે મૈત્રી ભાવનાના અભ્યાસ વડે હું પોતાની માનસિક દુર્બળતાથી મુક્ત થઈ ગયો તો મને વિશ્વાસ થઈ ગયો કે શુભભાવનાઓમાં મહાન પ્રભાવ છે. અને નિરંતર ચિંતનના અભ્યાસથી એ વાત હૃદયમાં પૂર્ણ રીતે દૃઢ થઈ ગઈ મારા પરમ પ્રિય તથા હાર્દિક મિત્ર શ્રી દયાશંકર દીક્ષિતજીને તાવ, માથાનુ દર્દ, શર્દી અને જાંઘમા દર્દ હતું. તે જ્યારે પાસે આવ્યા તો એનું દુઃખ જોઈને મને પણ દુઃખ થયું.

તે દવાનો પ્રયોગ કરતા હતા પણ કોઈ લાભ નહોતો. ફરી એકવાર મને મળ્યા. હાલત એવી જ હતી. એ રાતે મેં લગભગ ૯ા વાગે દીક્ષિતજીનુ સ્મરણ કર્યું, પણ કલ્પનામય ચિત્ર બરાબર થયું નહિ પણ પ્રયત્ન કરવાથી સફળતા મળી અને કલ્પનામય ચિત્ર સાંગોપાંગ સજીવ બની ગયું. મેં એને સદ્‌ભાવના મોકલી. બીજે દિવસે મળ્યા તો જાંઘનું દર્દ મટી ગયું હતું બીજા દર્દોમાં પણ લાભ હતો; પણ માથાની પીડા અસહ્ય હતી. બીજે દિવસે રાત્રિમાં ફરી એનું સ્મરણ કર્યું અને એની નિદ્રા અવસ્થાનો વિચાર કર્યો અને આરોગ્ય લાભ થાય તે માટે સાચા દિલથી પ્રાર્થના કરી અને વિશેષ કરીને તેના માથાના દર્દની ભાવના કરી કે શાન્ત થઈ જાવ બીજે દિવસે મળ્યા તો માલૂમ પડ્યું કે માથાનું દર્દ આદિ સર્વ રોગો નાશ પામ્યા છે. એ પ્રકારે ક્રમશ ત્રણ ચાર દિવસમા ધીરે ધીરે સ્વસ્થ બનતા ગયા.

મારો એ શુભ ભાવનાઓ મોકલવાનો એક સાધારણ પ્રયોગ બની ગયો છે એની મુખ્ય ચાર વાતો છે.

(૧) જેને માટે ભાવના કરવી છે એની સાથે હૃદયપૂર્વક એકતા હોય.

(૨) એની રહેણીકરણીનું તથા નિવાસ સ્થાનની સ્થિતિનું પૂર્ણ જ્ઞાન હોય

(૩) એનુ કલ્પનામય ચિત્ર સ્મરણ રૂપ નહિ, તે સાગોપાંગ સજીવ થઈને વાતો કરવા લાગે, ચિત્ર પૂર્ણ હોવું જોઈએ.

(૪) એના પ્રત્યે શુભ ભાવના કરવી જોઈએ. પ્રભુ પ્રાર્થના પણ કરવી કે એનું દર્દ નષ્ટ થઈ જાય.
પણ મનમાં કોઈ સ્વાર્થભાવ ન હોવો જોઈએ જેમ કે ચમત્કાર, કીર્તિ, કે કોઈ અભિમાન વગેરે ભાવ ન જોઈએ

મૈત્રી ભાવના વિચાર માત્ર અનેક પ્રકારના શારીરિક રોગોનો વિનાશ કરે છે.

એક બૌદ્ધ-વિહારમાં કેટલાક સાધકો યોગાભ્યાસ કરતા હતા. એ સમયે એક વૃદ્ધ રોગી સ્ત્રીને ડોલીમાં બેસાડીને વિહારમા લાવવામાં આવી. એ રોગી સ્ત્રીને એક બાકડા પર સુવાડી. એ સ્ત્રી ચાલવામા ફરવામાં બિલકુલ અસમર્થ હતી. ત્યાર બાદ બધા સાધકોએ તથા તે સ્ત્રીએ મૈત્રીભાવનાનો અભ્યાસ કર્યો. જ્યારે એ અભ્યાસ સમાપ્ત થયો ત્યારે તે સ્ત્રી ઊઠીને બેઠી થઈ અને ચાલીને ગાડીમા બેસીને પોતાની મેળે ઘેર ગઈ.

એક બાલિકા જ્વરથી પીડિત થઈ ગઈ. એ બાલિકાને જ્વર જ ન હતો. એક વિદ્યાર્થી જે મૈત્રી ભાવનામાં કુશલ હતો તે એ બાલિકાને લઈને સૂઈ ગયો અને રાતમાં જ્યારે બાલિકા નિદ્રા વશ થઈ ત્યારે તેણે તેના માટે પોતે મૈત્રી ભાવનાનો વિચાર કર્યો. એના પરિણામ સ્વરૂપ એ બાલિકાનો જ્વર ઉતરી ગયો. અને તે નીરોગ બની ગઈ.

એક યુવકને અચાનક મૃત્યુ થવાનો ભય થયો હતો. એ ભયનું કારણ જાણવાથી માલૂમ થયું કે એના મનમાં પોતાના સસરાની સંપત્તિમાંથી વિના હક્ક લાભ લેવાનો ભાવ જાગૃત થયો હતો. જ્યારે એને એ મનોવૃત્તિથી મુક્ત કરવામા આવ્યો અને જ્યારે એના અનાથ સંબંધીઓને સહાયતા કરવાનો અભ્યાસ કરાવવામા આવ્યો તો એનો તે ભય જતો રહ્યો.

એક ભાઈના પુત્રને સન્નિપાતનો રોગ થયો. આ વાતની સૂચના માનસિક ચિકિત્સકને તાર દ્વારા આપવામા આવી. ચિકિત્સકે એ છોકરાનો ફોટો મગાવ્યો અને તાર દ્વારા ખબર આપી કે એનો ઈલાજ શરૂ થઈ ગયો છે. ત્યાર પછી ચાર પાંચ દિવસમાં રોગી સારો થઈ ગયો. એનું કારણ રોગીની આસપાસ રહેવાવાળા લોકોના વિચારમાં તથા રોગીના વિચારમાં પરિવર્તન હતું. તારથી રોગી તથા એની આસપાસ રહેવાવાળી વ્યક્તિઓના વિચાર નકારાત્મકનો

બદલી સકારાત્મક થઈ ગયા. એથી અતિરિકત ચિકિત્સકની શુભ ભાવનાએ પણ કાર્ય કર્યું. આ બધો મૈત્રી ભાવનાનો પ્રભાવ હતો. માનવીની સદ્દભાવનામાં મહાન બળ છે. તે ઉપરના દૃષ્ટાંતોથી સ્પષ્ટ સમજી શકાય છે. 'નરમાં નારાયણના દર્શન કરવા' તે ભાવ વ્યક્તિગત તથા સામાજિક બન્ને પ્રકારના જીવનને સુખી, સ્વસ્થ્ય અને આનંદમય બનાવે છે માટે સુખેચ્છુ માનવીઓએ સ્વાર્થથી પર થઈને હિત રત રહેવુ અને બધામા ઈશ્વરનાં, આત્માનાં દર્શન કરવા જરૂરી છે.

એક યુવકને અકારણ ભય લાગતો હતો કે હું મરી જવાનો છું મારું મૃત્યુ નિકટ છે તેના મનમા એવા વિચારો વારંવાર આવતા હતા. એ કારણથી તેનુ મન અભ્યાસમા સંલગ્ન થતું ન હોતુ. તેને નિદ્રા પણ બરાબર આવતી ન હતી અને ભયાનક સ્વપ્નો પણ એને આવતાં હતાં. મનોવૈજ્ઞાનિક ચિકિત્સકે તેના જીવનનુ અધ્યયન નિરીક્ષણ કર્યું તો માલૂમ પડ્યું કે એનો વિવાહ એક એવા કુટુંબમા થયો હતો કે જેની સંપત્તિની ઉત્તરાધિકારણી એક જ પુત્રી હતી અને એ બાલિકાના નામે એ લોકોએ વિવાહ થયા પહેલા બધી સંપત્તિ લખાવી લીધી હતી. વિવાહ થયા પછી તેના જેઠે બધી સંપત્તિ પર કબજા કરી લીધો. ત્યાર બાદ વહુ પર જોર જબરી કરવા લાગ્યા કે બધી સંપત્તિ એના સસરાને નામે કરી દે. કારણ એથી ઘરના બધા લોકો એનો ઉપભોગ કરી શકે. આ કામ એનો પતિ જ પોતાની પત્ની પાસે કરાવી શકે તેમ હતું. એથી એ યુવકનો મોટો ભાઈ એના પર દબાણ કરવા લાગ્યો અને તે પોતાની સ્ત્રી પર દબાણ કરવા લાગ્યો. મોટાભાઈએ વિવાહ થતાં જ બધી સંપત્તિ પર કબજો તો કરી લીધો હતો. પણ હવે તે વહુની વિધવા માતા તથા દાદાને ત્રાસ આપવા લાગ્યો એને પોતાના આશ્રિત બનાવ્યા. એ યુવકના મૃત્યુ ભયના વિચારોનો અંત ત્યારે આવ્યો—જ્યારે તેણે પોતાના ભાઈના સ્વાર્થપૂર્ણ વિચારોમા–આચરણોમાં સાથ આપવો છોડી દીધો અને પોતાની પત્ની તથા સાસુ, મોટા સસરાને

સહાયતા દેવી પ્રારંભ કરી દીધી. પણ એના ભાઈએ પોતાનું આચરણ સુધાર્યું નહિ જેથી એના બધા બાળકો મરણને શરણ થયા અને બધી સંપત્તિ છોડીને ભાગી ગયો. પોતાની ઉદાર ભાવનાના અભ્યાસના પરિણામ સ્વરૂપ યુવક દિનપ્રતિદિન બધી રીતે ઉન્નત થયો. તે એક સરકારી સારી પદવી પર છે. એને ત્રણ બાળકો છે જે બધા યોગ્ય શિક્ષા લઈ રહ્યા છે. આમ વિચારોનો પ્રભાવ જીવન પર પડે છે. સારા વિચારોનો સારો અને ખરાબ વિચારનો ખરાબ પ્રભાવ જીવન પર પડે છે.

બે વ્યક્તિઓએ પોતાની પુત્રીઓના વિવાહમા ચાલાકી કરી. એ લોકો કોઈ પણ રીતે વિવાહ કરીને પુત્રીઓને ઘરથી વિદાય કરવા ઇચ્છતા હતા. એ લોકો એ કામમાં તો સફળ થયા, પરંતુ એથી એને સુખ ન થયું. બન્ને કુટુંબમાં કલેશ ઉત્પન્ન થયો. એના પરિણામે પુત્રીઓના પિતાઓને શારીરિક રોગ ઉત્પન્ન થયો. એકને લકવો અને બીજાને હૃદય રોગ થયો જ્યારે કોઈ વ્યકિત પોતાની ચાલાકીથી બીજા પ્રત્યેથી લાભ ઉઠાવી લે છે તો એની આંતરિક સ્થિતિ વિષમ બની જાય છે. એથી એને અકારણ જ અશાન્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. આવા રોગોના નાશ માટે આવશ્યક છે કે રોગીના મનમાથી અમૈત્રી ભાવના, સ્વાર્થ ભાવનાના વિચારોને દૂર કરવા જોઈએ. અને મૈત્રીભાવનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. જ્યારે માનવ પોતાના પાપનો એકરાર કરે છે, તેને માટે પશ્ચાતાપ કરે છે અને ફરી એવા પાપ ન કરવાનો સંકલ્પ કરે છે ત્યારે તેનું મન પવિત્ર થાય છે ત્યારે જ બીજાના કે પોતાના સત્‌ સંકલ્પો, સદ્‌ભાવનાઓ સફળ થાય છે.

એક માનવને પેટમાં દર્દ થયું, એ રોગ એટલો ભયંકર હતો કે તે વ્યકિત બહુ જ અશકત બની ગઈ. એની એ અવસ્થા એક વર્ષ સુધી રહી. માનસિક નિરીક્ષણ કરતા માલૂમ પડ્યું કે એના મનમાં એક એના સંબધી પ્રત્યે ક્રોધનો ભાવ હતો, જેને તે કોઈ પાસે પ્રગટ કરી શકતો ન હતો. એ વારંવાર વિચાર કરતો હતો

કે એ સંબંધીએ મારી સરલતાનો લાભ લઈ મને ઠગી લીધો છે. એથી એના પેટમાં રોગ થયો. એને મૈત્રી ભાવનાનો અભ્યાસ ઉક્ત સંબધી પ્રત્યે તથા સમાજના બીજા લોકો પ્રત્યે કરાવીને તેને રોગ મુક્ત કર્યો. એક યુવકને અચાનક મૃત્યુ થવાનો ભય લાગવા માડયો. ભયનુ કારણુ જાણુવાથી પત્તો લાગ્યો કે એના મનમાં એના સસરાની સંપત્તિ પર અધિકાર કરવાની ભાવના એના મનમાં જાગૃત થઈ હતી. જ્યારે એને એ મનોવૃત્તિથી મુક્ત કરવામાં આવ્યો તો એનો એ ભય જતો રહ્યો.

મૈત્રી ભાવનાનો પ્રભાવ માનવ પર તો પડે જ છે પણ ઝાડ, છોડ, બીજ વગેરે પર પણ પડે છે. એક માણુસે ઘઉં વાવીને એ પ્રયોગ કર્યો હતો. એણે ૭ કુંડામાં ઘઉં વાવ્યા અને એને તે પ્રતિદિન આશીર્વાદ આપ્યા કરતો હતો, બીજા ૭ કુંડામાં પણ ઘઉં વાવ્યા જેને પ્રતિદિન હતોત્સાહિત કરતો રહેતો હતો. ત્રીજા ૭ કુંડામાં પણ ઘઉં વાવ્યા એના પર કોઈ પ્રકારની ભાવના ન કરી બધા જ કુંડામાં એક સરખી માટી, પાણી, ખાદ્ય, તડકો, છાયા આપવામાં આવતા હતા. એક મહિના પછી તપાસ કરવામા આવી તો પહેલા કુંડામા અને બીજા કુંડામા જે છોડ થયા હતા તેની વૃદ્ધિમાં બે ઇંચનો ફર્ક હતો. જેના પર ભાવનાનો પ્રયોગ કર્યો નહોતો તેની વૃદ્ધિ બન્ને કરતાં મધ્યમ હતી.

આનાપાનસતિના અભ્યાસની મહત્તા ભગવાન બુદ્ધે બતાવી છે. એનો અભ્યાસ કરતા કરતાં સાધકને સમાધિ લાભ થાય છે. ભગવાન બુદ્ધે બતાવ્યું છે કે માનવોને સદા ત્રણુ પ્રકારના વિતર્કો સતાવે છે. કામ વિતર્ક, અમૈત્રી વિતર્ક અને વ્યાપાદ વિતર્ક. વિતર્ક તે વિચાર છે જેને આપણે નથી ઇચ્છતા તો પણુ આપણી ઇચ્છા વિરુદ્ધ તે આપણા મનમા ઘુસી જાય છે અને પ્રયત્ન કરવા છતાં પણુ તે આપણા મનમાથી નીકળતા નથી. કામ–વિતર્ક યૌન–સંબંધી

વિચાર હોય છે. એના નિવારણાર્થે વૈરાગ્ય ભાવ અથવા શુભ ભાવનાનો અભ્યાસ કરવો પડે છે. અમૈત્રી વિતર્કના ઉપશમ માટે મૈત્રી–ભાવનાનો અભ્યાસ કરવો પડે છે અને વ્યાપાદ વિતર્ક અર્થાત્ વ્યર્થ વિચારોના નિવારણાર્થે આનાપાનસતિનો અભ્યાસ કરવો પડે છે

## આનાપાનસતિનો અભ્યાસ એટલે શું !

આનાપાનસતિ એ એક પ્રકારનો પ્રાણાયામ છે, પણ પ્રાણાયામમાં શ્વાસ–પ્રશ્વાસના વ્યાયામ પર જ જોર દેવામા આવે છે, તો આનાપાનસતિમા ચિત્ત નિરોધ પર જોર દેવામા આવે છે. પ્રાણાયામથી શરીર અને મનની શક્તિ વધી જાય છે અને અનેક પ્રકારના રોગો નાશ પામે છે. આનાપાનસતિનું ધ્યેય શારીરિક શક્તિ વધારવાનું કે મનોબળ વધારવાનુ નથી હોતું. પ્રાણાયામમા ચિત્તને એકાગ્ર કરવાનો જે અભ્યાસ કરવો પડે છે તે આનાપાનસતિમા નથી કરવો પડતો. આ આનાપાનસતિમાં તો મનુષ્યનો જે સાધારણ શ્વાસ આવે છે અને જાય છે એના પર ચિત્તને એકાગ્ર કરવું પડે છે એમા પૂરક, રેચક તથા કુંભકની ક્રિયાઓ કરવાની હોતી નથી. આનાપાનસતિ કરતી વખતે કેવળ શ્વાસને છોડીને બીજું કંઈ જ ચિંતન કરવાનું રહેતું નથી. મંત્ર–ઈશ્વર ધ્યાન, આદિ બધાથી મનને હટાવી લેવામા આવે છે એ બધા ચિંતનીય વિષય સમાધિ–પ્રાપ્તિમા બાધક હોય છે આનાપાનસતિ મનોનાશનું સહજ અને સરલ સાધન છે. જ્યાં સુધી મનુષ્યનું મન સંકલ્પ–વિકલ્પ યુકત હોય છે, ત્યાં સુધી જ જીવ અને પરમાત્માનો ભેદ ઉપસ્થિત રહે છે જ્યારે મન સંકલ્પ–વિકલ્પ રહિત શાત બને છે ત્યારે જીવ પોતાના સ્વભાવિક સ્વરૂપને પ્રાપ્ત કરે છે.

આનાપાનસતિ યૌગિક અભ્યાસ છે એનો અભ્યાસ સારી રીતે જાગૃત અને સ્વસ્થ વ્યક્તિ જ કરી શકે છે. એને પ્રાયઃ બેસીને જ

કરવામા આવે છે. અભ્યાસની પરિપકવતાએ સાધક એને ચાલતા, ફરતા અને સૂવાને સમયે પણ કરી શકે છે. રોગી મનુષ્ય એનો અભ્યાસ કરવામાં કઠિનાઈ અનુભવે છે. કારણ સ્વસ્થ વ્યકિતઓ કરતા એનુ મન વધારે ચંચળ હોય છે. સામાન્ય રીતે માનસિક રોગી કોઈ જગ્યાએ એક કલાક સુધી બેસી શકતો જ નથી. તેથી જ્યારે એ ઉપચારને માનસિક ચિકિત્સાના કામમા લાવવામાં આવે છે ત્યારે રોગીને બિછાના પર સૂવાડીને સૂતા સૂતા અભ્યાસ કરવાનું કહેવામાં આવે છે. આનાપાનસતિનો અભ્યાસ કરનાર વ્યકિતના અચેતન મનનું નવનિર્માણ થાય છે. એ નિર્માણનું કાર્ય રોગીના અજાણતાં જ થાય છે. આનાપાનસતિના અભ્યાસમા ફકત શ્વાસ–પ્રશ્વાસ પર ધ્યાન આપીને સૂતા રહેવાનું છે. એના અભ્યાસથી માનસિક રોગોથી મુકિત મળે છે. આનાપાનસતિ બધાને માટે ઉપયોગી છે રોગીની અપેક્ષા સ્વસ્થ મનુષ્ય અધિક સફળતાપૂર્વક કરી શકે છે. એનો અભ્યાસ કેવળ માનસિક રોગની મુકિત માટે જ ઉપાદેય છે એટલું જ નહિ પરંતુ પોતાની માનસિક શકિતઓના વિકાસ માટે જેમ સ્મરણ શકિત,- ચિત્તની એકાગ્રતા, આત્મ વિશ્વાસ, કાર્યમાં ઉત્સાહ, જટિલ આદતોથી મુકિત આદિ લાભ માટે પણ એ અભ્યાસ ઉપયોગી છે. આત્મનિર્દેશ વડે એ બધી માનસિક શકિતઓ વધે છે અને આનાપાનસતિ 'આત્મનિર્દેશને સફળ બનાવવાનુ સાધન છે. ડૉ. વિલિયમ બ્રાઉને હજારો માનસિક રોગીઓને આનાપાનસતિ દ્વારા માનસિક શૈથિલીકરણ:કરાવીને સારા કર્યા છે એમનું કથન છે કે— કોઈ રોગી બિછાના પર સૂઈને શ્વાસને ધીરે ધીરે પૂરી રીતે લે અને છોડે તો તેનું શરીર શૈથિલીકરણ થઈ જાય છે અને કદાચ અભ્યાસ કરતા કરતા નિદ્રા આવી જાય તો વધારે લાભ થાય છે એ અભ્યાસથી અકારણ ભય, અનિદ્રા અને ચિતાઓ શીઘ્ર નષ્ટ થઇ જાય છે

(૫) રોગ મુકિત માટે બીજા માનવોની સેવા કરવી નિતાંતાવશ્યક છે. રોગી ઘણો જ સ્વાર્થી હોય છે, તે સદા પોતાના રોગ-

વિશે જ વિચાર કર્યા કરે છે, એથી એનો રોગ ઓછો થવાને બદલે વધતો જ જાય છે. જ્યારે આપણે એને અન્ય કોઈ વ્યકિતના વિષયના ચિંતન કરવાના કાર્યમા જોડી દઈએ છીએ તો એનો રોગ સમાપ્ત કરવાનો માર્ગ ખુલ્લો થઇ જાય છે, રોગ મનુષ્યના અહંકારનો નાશ કરવા માટે આવે છે. જેટલી જલદીથી કોઈ વ્યકિત એ વાતને શીખી લે છે કે પોતાના જીવનની સાર્થકતા પોતા માટે ચિંતા કરવામાં નહિ પરંતુ અન્ય દુઃખી, રોગી, વિપત્તિ ગ્રસ્ત મનુષ્યોની ચિંતા અને તેને દુઃખ મુકત કરવાના વિચારમા છે. એટલો જ જલદી તે પોતાના રોગથી મુકત થઇ જાય છે. પ્રકૃતિ દંડ એને આપે છે, જેને દંડની આવશ્યકતા છે. પ્રકૃતિનું કોઇ કાર્ય વ્યર્થ નથી હોતું. દંડ આપીને પ્રકૃતિ આપણને એ શીખડાવે છે કે એનું જીવન કેવળ એના માટે જ નથી પરંતુ સર્વના હિત માટે છે, અતૈવ જે વ્યકિત શીઘ્ર જ પોતે પોતાને સર્વ હિતાર્થે સમર્પિત કરી દે તો એને રોગી રહેવાની આવશ્યકતા રહેતી નથી.

રોગીઓ માટે પોતા જેવા બીજા રોગીઓની સેવા કરવી ઘણી જ ઉપયોગી સિદ્ધ થાય છે. જો ક્ષય રોગનો રોગી બીજા ક્ષય રોગના દર્દીઓથી સહાનુભૂતિ રાખે તો એને એનો ક્ષય રોગ મૃત્યુના મુખમા નહિ લઈ જાય કાશીના ગુપ્ત દાતવ્ય ઔષધાલયના સંચાલક શ્રી શિવવિનાયક મિશ્ર એમ જ કરે છે માનસિક રોગી બીજા માનસિક રોગીઓ પ્રત્યે સહાનુભૂતિ પ્રગટ કરીને પોતાના માનસિક રોગથી મુકત બની શકે છે. ભગવાન બુદ્ધનું કથન છે કે—જે રોગીની સેવા કરે છે તે મારી જ સેવા કરે છે. રોગીની સેવાથી અધિક કોઈ પુણ્ય કાર્ય નથી.

(૬) બાળકોની સેવા પણ માનસિક રોગોના નાશ માટે સહાયક થાય છે. એથી રોગી પોતાના બાળ મનને ઓળખે છે અને રચનાત્મક કાર્યમાં પોતાના મનને લગાડવામાં સમર્થ બને છે. જેવી રીતે મહર્ષિ

વ્યાસજીએ ભગવાન કૃષ્ણની બાળલીલાં લખીને માનસિક શાન્તિ-પ્રાપ્ત કરી એ પ્રકારે આપણે પણ બાળકોની રમતમા એના બોલવા ચાલવામાં નિર્દોષ આનંદ લૂંટીને જીવનને આનંદિત બનાવી અને જીવનને સફળ બનાવી શકીએ.

નિર્દોષ બાળકો પ્રભુના પ્રતિક સમાન છે, તેની સેવા કરવી તે પ્રભુની સેવા, ઉપાસના, ભક્તિ કરવા સમાન છે. રોગી મનુષ્ય-બાળકોની સેવા કરે તો એનો રોગ નાશ પામે છે.

(૭) દુઃખી, ગરીબોની સેવા કરવાથી પણ રોગ નષ્ટ થાય છે. રોગ થવાનુ એક કારણ પૂર્વોપાર્જિત પાપ કર્મનો પરિપાક હોય છે પાપ અશુભ ભાવોથી જીવોને દુઃખ આપવાથી જ થાય છે; તો તેનું નિવારણ જીવોને સુખ આપવું. શાન્તિ આપવી એ હોઈ શકે જ. તેથી જો રોગી દુઃખી માનવોની સેવા કરે તો નિઃસંદેહ રોગ મુક્ત થાય. લેખકની એક શિષ્યાને સંગ્રહણીનો રોગ થયો. પાંચ વર્ષ સુધી એ રોગથી પીડાતી રહી. સત્સંગ તેણે ઘણો કર્યો હતો, તે સંસ્કારવશ તેના અંતરાત્મામા એવી પ્રેરણા થઈ કે હું ગરીબોની સેવા કરું એવો તેણે સંકલ્પ કર્યો અને અંધ, અપાહિજ, ગરીબોની અન્ન વડે, વસ્ત્ર વડે વગેરેથી સેવા કરવી પ્રારંભ કરી અને પોતે મૃત્યુની પ્રતિક્ષા કરતી રહી; પણ મૃત્યુ ગરીબોની સેવાના પ્રભાવે દૂર થયું અને તે રોગ મુક્ત થઈ એવુ જ દૃષ્ટાંત મોરબીના એક સમયના રાજાનુ છે. રાજા કોઈ અસાધ્ય રોગથી પીડિત હતો. દવા વગેરે કરાવીને કંટાળી ગયા તેથી તેણે દવા લેવી બંધ કરી દીધી જે પ્રભુની ઇચ્છા હશે તેમ થશે. રાજાની પ્રકૃતિ ધર્મપરાયણ હતી. મોરબીમાં ગંગારામ કરીને એક 'પ્રભુ' ભક્ત હતા તેઓ રાજા પાસે તેને મળવા આવ્યા. તેમણે રાજાને કહ્યુ, 'દવા કેમ બંધ કરી ?' રાજાએ કહ્યું, 'કંઈ જ લાભ થતો નથી. જે હરિ ઇચ્છા હશે તે થશે.' તે ભક્ત પુરુષે કહ્યું. મહારાજા એક મારી દવા પણ કરીને અજમાવી જુઓ. રાજા કહે અરે ! તમે દવા જાણો-

છો !! પછી બોલતા શા માટે નથી ? તેણે કહ્યું—મારી દવા કંઈ પીવાની નથી પણ ત્યાગ કરવાની છે. તમે બતાવો તો ખરા ? તેણે કહ્યું અન્નદાતા ? રોગનુ કારણુ પાપોદય છે, માટે સત્યકર્મો રૂપી ઔષધનું સેવન કરો. રાજા ધર્માત્મા જ હતા તેને તે વાત પસંદ આવી અને તુર્ત જ સેવકોને બોલાવી અન્ન, વસ્ત્રો, વગેરે વડે મોરબી અને આસપાસના ગામોમાં વસતા દરિદ્ર નારાયણોની સેવા કરવાનું ફરમાન કર્યું. તે ઉપરાત લાખો રુપિયાનું ટ્રસ્ટ અનાથાશ્રમ, ઔષધાલય વગેરે માટે કર્યું, અને તે પ્રમાણે કાર્ય કરવાનો હુકમ આપ્યો અને આ શો ચમત્કાર !! જે કામ હજારો રૂપીઆની દવાઓનું સેવન કરવા છતાં ન બન્યું હતું, તે સત્કર્મો દ્વારા બન્યું. અને રાજાજી થોડા જ દિવસોમા રોગ મુકત થયા. આ બન્ને દષ્ટાતો સત્ય અને થોડા સમય પર બનેલા છે. સત્કર્મો જ રોગની સત્ય અને અચૂક ઔષધ છે. તેના ઘણા ઉદાહરણો મોજૂદ છે. ગ્રંથ ગૌરવ વધી જાય માટે પાઠક ઉપરોકત બે દષ્ટાતથી જ સંતોષ કરજે.

(૮) મનુષ્યોને રોગ ભૂલ ભરેલા દાર્શનિક દષ્ટિકોણના કારણે થાય છે. જ્યારે મનુષ્યની દષ્ટિ સાચી થઈ જાય તો રોગ ચાલ્યો જાય છે. જે મનુષ્યનું દષ્ટિકોણુ સાચું હોય છે તેને રોગ થતો નથી અને કોઈ પણ માનસિક રોગી પોતના રોગથી પૂર્ણ રીતે ત્યાં સુધી મુકત થઈ શકતો નથી જ્યા સુધી એક સત્ય જીવન દર્શનની પ્રાપ્તિ નથી કરી શકતો. સત્ય જીવનદર્શન સત્સંગ, વિચાર અને વિવેકથી પ્રાપ્ત થાય છે, નિત્ય પ્રતિ સત્સંગ કરવો, સત્ પુરુષોની વાણીનું શ્રવણુ, મનન કરવુ અને ઉચ્ચ કોટીના પુસ્તકો વાચવા, સમય સમય પર સત્સંમેલનમાં ભાગ લેવો રોગીને સ્થાયી લાભ પહોચાડે છે. વ્યકિતગત અને સામૂહિક બન્ને પ્રકારે સત્સંગમાં રત રહેવું રોગ મુકિત માટે આવશ્યક છે. સામૂહિક સત્સંગ મનુષ્યના ચેતન અને અચેતન બન્ને મનને પ્રભાવિત કરે છે.

## દીર્ઘ શ્વાસ પ્રાશ્વાસના અભ્યાસથી લાભ

તમારા શરીરમાં જીવન તત્ત્વ ઓછું થાય છે, ત્યારે જ તમે માદા પડો છો. જેના શરીરમાં જીવન તત્ત્વ ભરપૂર હોય છે, પુષ્કળ પ્રમાણમાં હોય છે, ત્યા સુધી તે કદી પણ માદો પડતો નથી, કારણ કે જીવન તત્ત્વ શરીરમા તે વ્યાધિને કદી પણ પ્રવેશવા દેતું નથી. જેમ અંધકારનો વિરોધી પ્રકાશ જ્યા હોય છે, ત્યા અ ધકાર કદી પણ આવી શકતો નથી, તેમ વ્યાધિ અને મૃત્યુનું વિરોધી જીવન તત્ત્વ જ્યા સુધી શરીરમા જોઈએ તેટલું હોય છે ત્યાં સુધી મૃત્યુ અને વ્યાધિ તેના પર ફાવી શકતા નથી.

તમે માદા પડો છો ત્યારે તમારામાં જીવનતત્ત્વ ઘટી ગયું હોય છે, એટલુ જ નહિ પણ તમારું મનોબળ અથવા નીતિબળ જ્યારે ન્યૂન થયું હોય છે ત્યારે પણ તમારામાં જીવન તત્ત્વ ઓછું થયું હોય છે કારણ કે મનોબળ કે નીતિબળનું પોષક પણ જીવન તત્ત્વ છે. શરીરમા જીવનબળની વૃદ્ધિ કરો, અને તમે માનસિક અથવા શારીરિક કોઈ પણ વ્યાધિથી પીડા પામશો નહિ. શરીરમા જીવનબળની વૃદ્ધિ કરવાના અનેક ઉપાયો છે, તો પણ અત્રે જે ઉપાય લખવામાં આવે છે તે અત્યંત સરળ છતાં ઘણો જ સમર્થ છે. તે અત્યંત મૂલ્યવાન છતાં તેનુ કંઈ પણ મૂલ્ય બેસતું નથી.

ગમે તે પ્રકારના નાના કે મોટા, સાધ્ય કે અસાધ્ય શારીરિક વ્યાધિથી તમે પીડાતા હો તો નીચેની સરળ સૂચનાઓને તત્કાળ અનુસરો. વ્યાધિને લીધે જો તમે પથારીમાથી ઊઠી શકતા ન હો તો પથારીમા જ દિવસમાં કેટલીક વાર અને રાત્રે જ્યારે જ્યારે જાગો ત્યારે તમારા હાથને શાન્તિથી લાંબા કરજો, મનને શાંત અને અત્યંત મંદ વેગવાળું કરજો, અને આપણી દશે દિશાએ જે જીવન તત્ત્વ પ્રસરી રહ્યુ છે તે સઘળા જીવન તત્ત્વને વિચારથી અને સંકલ્પબળથી તમારા શરીરમાં પ્રવેશવાનું આમંત્રણ આપજો.

આમ છતાં આ જીવન તત્ત્વ જે હવા આપણે શ્વાસમાં ગ્રહણ કરીએ છીએ તેમાં રહેલુ હોવાથી, જે સમયે તમારા સંકલ્પ બળથી આ જીવન તત્ત્વને તમે તમારા પ્રતિ આકર્ષીને તમારા શરીરમાં ભરો, તે સમયે ઘણા જ ધીમા અને દીર્ઘ શ્વાસ લઈને તેને તમારા શરીરના ઊંડા ભાગોમા લઈ જાઓ અને તમારા શરીરના પ્રત્યેક અણુમાં તેને સ્થિર કરો. જો તમે શય્યાવશ ન હો, પણ હરીફરી શકતા હો તોપણ આજ પ્રયોગ કરજો. તેને દિવસમા એક વાર કે બે વાર જ માત્ર કરશો નહિ, કારણ કે તેટલાથી કશો જ લાભ નથી. પણ વારંવાર, પુષ્કળ વાર, નિયમિતપણે, વિધિપૂર્વક અને ધૈર્યથી કરજો. અને પ્રયોગ કરતી વખતે વૃત્તિને એકાગ્ર કરીને સંકલ્પબળને વાપરવાનું કદી વિસરશો નહિ; અને તમને ગમે તે વ્યાધિ થયો હશે તો પણ તમે તેથી મુક્ત થશો.

દવાના રગડા ગળામા રેડયા વિના અને એક પાઈનું પણ ખર્ચ કર્યા વિના તમારો વ્યાધિ મટી જશે. બને ત્યાં સુધી શુદ્ધ હવામાં આ પ્રયોગ કરજો. અત્યંત શુદ્ધ જીવન તત્ત્વને સંકલ્પ વડે તમારામા ભરજો તમે તેની સાથે એકાકાર થઈ જજો. વિવિધ પ્રકારની માનસિક વ્યથા થવાને પ્રસંગે અથવા ઉદ્વેગના પ્રસંગે પણ તેમ જ કરજો. અને શાંતિ તથા આનંદનું તમામ અંતઃકરણમા પુનઃ ત્વરિત આગમન થયેલું જોઈને તમને આશ્ચર્ય થશે. આ પ્રયોગ ગુપ્ત છતાં અત્રે પ્રગટ કર્યો છે તેનું અત્યંત મૂલ્ય છે. થોડા જ મનુષ્યો તેને જાણે છે, જે થોડા તેને જાણે છે, તેમાથી કોઈ વિરલ જ તેનો ઉપયોગ કરે છે. આ પ્રયોગને નિત્ય આચારમાં મૂકનારને શરીરના અને મનના વ્યાધિઓ થશે નહિ, એટલુ જ નહિ પણ તેમનુ આયુષ્ય પણ દીર્ઘ થશે. કારણ કે તેથી તાજી હવા અને પુષ્કળ જીવન તત્ત્વ નિત્ય તેમના શરીરમાં ભરાશે; અને આ જીવન તત્ત્વ આહારમાંથી તેમના શરીરમાં આવશે એમ નહિ, કારણ કે આહારમાં જે જીવન તત્ત્વ હોય છે તે તો વપરાયેલું હોય છે, પણ આ જીવન તત્ત્વ કોઈ

દિવસ નહિ વપરાયેલું એવું તાજું હોય છે, અને તેને આપણી ઇચ્છા પ્રમાણે આપણા સંકલ્પ બળથી આપણે હવામાથી આકર્ષી શકીએ છીએ, અને આપણા શરીરમા તેને પોષણના તત્ત્વરૂપે ગ્રહણ કરી શકીએ છીએ આ જીવન તત્ત્વ પર પ્રેમ કરવો, તેમા શ્રદ્ધા રાખવી, સંકલ્પ વડે તેને આપણામા ભરવુ, અને તેમાં એકાકાર થવુ, એ આરોગ્યની અને દીર્ઘ આયુષ્યની કુચી છે.

આપણી આજુબાજુએ વ્યાપી રહેલા જીવન તત્ત્વને આપણા પ્રતિ આકર્ષવાની અને આપણામાં ભરવાની અનેક રીતો છે. પરંતુ સહુથી સહેલી સરળ અને અસરકારક રીત યોગ્ય પ્રકારે શ્વાસ પ્રશ્વાસ લેવા મૂકવાની છે આથી યથાર્થ શ્વસન ક્રિયા કોને કહે છે, તે વિષે અત્રે થોડું કહેવુ અગત્યનું છે.

આપણા જીવનને પોષનારા જે તત્ત્વો છે, તે સઘળા હવામાં, વાતાવરણમા અને આકાશમા અથવા 'ઈથર' મા રહેલા છે, અને તેથી કરીને જ્યારે આપણે શ્વાસ લઈએ છીએ ત્યારે તે તત્ત્વો આપણા શરીરમા આવે છે, હવા વિના એક ક્ષણ પણ આપણે જીવી શકવા અસમર્થ છીએ, એ આપણે જાણીએ છીએ તો પણ કેવી રીતે શ્વસન ક્રિયા કરવી તે આપણે જાણવાનો પ્રયત્ન કરતા નથી. આપણા ફેફસાને જેટલી હવાની જરૂર હોય છે, તેનાથી અર્ધી હવા પણ આપણે તેમને આપતા નથી. આપણે નાક વાટે હવાના મોટા મોટા ઘુંટડા ભરવા જોઈએ, પરંતુ તેમ ન કરતાં આપણે માત્ર નાની નાની આચમનીઓ પીએ છીએ. હવા વડે આપણે આપણા શરીરને પૂરેપૂરું ભરવુ જોઈએ, અને હવામા આપણે સ્નાન કરવું જોઈએ, તથા તે વડે આપણે આપણને સંપૂર્ણ પ્રકારે પોષવા જોઈએ, તે આપણે જાણતા નથી, અને આથી જ આપણે દુર્બળ, માદા, દુ:ખી અને જીવતા છતા પણ અર્ધા મુએલા જેવા રહીએ છીએ, અને આમ છતાં તેનો ઉપાય હંમેશાં આપણા હાથમાં જ હોય છે. આપણે માત્ર હવાને પુષ્કળ પ્રમાણમાં ગ્રહણ કરવાની જ હોય છે.

હવામાં સઘળું જ રહેલું હોય છે પ્રકાશ, ઉષ્ણતા, પ્રેમ, જ્ઞાન, સદ્‌ગુણો અને સઘળા દૈવી સામર્થ્યો રહેલાં હોય છે, અને તે સર્વ તેમાથી આપણને મળે છે. મનુષ્યોનું, પશુ–પક્ષીઓનુ અને વનસ્પતિનું જીવન તેમા જ છે. તેમને હવા ઓછી આપો, અને તેઓ માંદા પડશે, અને મરી જશે. આ સઘળું નિત્ય આપણે જોઈએ છીએ, અને તે છતા જાણે તે વિષે આપણે અજાણ્યા હોઈએ એમ આપણે વર્તીએ છીએ. શ્વાસ કેમ લેવો તે પણ આપણે જાણતા નથી, તેમ જ હવામાથી આપણા જીવનના પોષક તત્ત્વો શી રીતે આપણા શરીરમા આકર્ષવા તે પણ આપણે જાણતા નથી; અને તેથી આપણે રોગી અને દુઃખી રહીએ છીએ.

શ્વાસ લેવાની કળા આપણે શીખવી જોઈએ. તે બહુ સહેલી, અને ગમે તે ઉમરનો માણસ તે શીખી શકે છે. તો પણ આરંભમાં ધીમેથી ફેફસાને હવાથી ભરવા સાવધાનતા રાખવી જોઈએ, અને ધીરે ધીરે અધિક અધિક હવા ગ્રહણ કરવાનો ફેફસાને અભ્યાસ પાડવો જોઈએ. ઘરમા હો કે બહાર હો અથવા ખુલ્લી હવામા ફરવા ગયા હો, ગમે ત્યા હો ત્યા હાથને છૂટા મૂકી દો, સીધા ટટ્ટાર ઊભા રહો, અને જેટલી ભરાય તેટલી હવા ફેફસામાં ધીરે ધીરે ભરો, પછી જેટલી વાર સુખ પૂર્વક રોકાય તેટલી વાર રોકી રાખો, અને પછી ધીરે ધીરે બહાર કાઢો. આમ વારંવાર કરો, દિવસમા સેંકડો વાર, હજારો વાર કરો, અને જે લાભ થશે તેથી તમે આશ્ચર્ય પામશો. તેથી આરોગ્ય, બળ, જીવન, જે સઘળું તમારે જોઈતું હશે, તે તમને મળશે. શ્વાસ ગ્રહણ કરો તે સમયે તમારી વૃત્તિ તે ક્રિયા ઉપર પૂર્ણ રીતે એકાગ્ર કરવાનુ કદી પણ ભૂલશો નહિ. હવામાંથી આરોગ્ય, જીવન અને દૈવી સામર્થ્ય આકર્ષીને તમારા શરીરમા ભરવાની તમારે તીવ્ર ઇચ્છા કરવી જોઈએ, અને આકર્ષેલુ સામર્થ્ય તમારા શરીરમા વ્યાપે છે, અને આણુ અણુમા આરોગ્યને પ્રગટાવે છે, એ ભાવના પર વારંવાર તમારે તમારા મનને એકાગ્ર

કરવું જોઈએ. આમ કર્યા વિના શ્વસન ક્રિયાનો સંપૂર્ણ લાભ જણાશે નહિ, એ પુન પુનઃ ભાર દઈને સૂચવવામાં આવે છે.

શ્વાસ લેવાની ક્રિયાનો એકવાર યથાર્થ અભ્યાસ કરો, અને મંદવાડ શું છે, એ તમે કવચિત્ જ જાણુશો. ગમે તેવો આગંતુક રોગ હશે, તો તેથી તમે અલ્પ સમયમાં મુક્ત થશો. વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં જે જે ઔષધો વર્ણવેલા છે, તે સર્વમાં જે જે ગુણો રહેલા છે, તે તે ઔષધોને હવામાંથી જ મળેલા છે. હવામાં રહેલા તે ગુણોને આપણી પાસે આણનાર વાહનરૂપ જ તે ઔષધો છે. આમ છે તો પછી ઔષધો દ્વારા તે ગુણોને આપણામા લેવા, તે કરતા સાક્ષાત્ હવા પાસેથી તે ગુણો કેમ ન લેવા ? હવાનું સારી રીતે પાન કરો, અને તમારે જે દવાઓ પીવાની જરૂર હશે, તે સઘળી તેમા આવી જશે જેની તમારે જરૂર નહિ હોય તે પ્રશ્વાસ દ્વારા આપોઆપ બહાર નીકળી જશે એક બાજુએ ત્રાજવામાં સો સો રૂપૈયે તોલાની સઘળી મૂલ્યવાન્ ઔષધીઓ મૂકો, અને બીજી બાજુએ કુદરતનો રામબાણ ઉપાય હવા મૂકો—સ્વચ્છ સજીવ કરનાર હવા મૂકો; તમને અનુભવ થશે કે હવાવાળુ ત્રાજવુ નીચું નમ્યું છે.

હવાફેર માટે સેંકડો રોગીઓને સ્વચ્છ હવાવાળા સ્થાનોમાં સમુદ્ર કાઠે, પર્વત ઉપર કે મેદાનોમાં જવા વારંવાર ભલામણ કરવામાં આવે છે, પણ શ્વસનક્રિયા કેમ કરવી, તેનુ કાંઈ પણ શિક્ષણ આપવામા આવતું નથી, એ થોડું ખેદકારક નથી. જો પ્રત્યેક રોગીને દીર્ઘ શ્વાસ કેમ લેવા તેનો ઉપદેશ આપવામાં આવતો હોય, તો કેટલા બધા રોગીઓ કેટલા સત્વર સાજા થઈ જાય ! શુદ્ધ હવા તું કે જે જીવનની, સુખની, આરોગ્યની, પ્રેમની, જ્ઞાનની, અને સઘળા દૈવી સામર્થ્યોની સાક્ષાત્ દેવી છો તેનું ખરું સ્વરૂપ મનુષ્યો ક્યારે સમજશે, તથા તેઓ ઔષધોની ઉપાસના મૂકી ક્યારે તારી ઉપાસના કરતા થશે ?

## પ્રાણાયામથી ૪૦ વર્ષનો દમનો વ્યાધિ મટ્યો

સી. ડબલ્યુ થોમ્સન સાહેબ તા. ૨૯ જુલાઈના "નાટિલસ" નામક પત્રમાં લખે છે કે, મને ૪૦ વર્ષ સુધી શ્વાસ-દમનો રોગ રહ્યો હતો. જ્યારે હું માત્ર ત્રણ વર્ષનો હતો ત્યારથી એ રોગે મારા પર હુમલો કર્યો હતો. બાર વર્ષની ઉંમરે તો હું મૃત્યુ સન્મુખ હતો. એ સમયે મને મારા પિતાએ કોઈ દવા આપી જેથી થોડા સમયને માટે મને આરામ થયો.

થોડાં વર્ષ પછી મને નાના બળીયા (શીતળા) નીકળ્યા તેથી ઠંડક વળી અને પુનઃ મને શ્વાસ-રોગે ઘેરી લીધો. એ વખતે મારા માતપિતાએ ધાર્યું કે હવે હું મૃત્યુ પામીશ એ વખતે પશ્ચિમ પ્રદેશ તરફ જવાની મને ઈચ્છા થઈ. ત્યાં જવાથી મારો વ્યાધિ મટી ગયો. પણ જ્યારે હું મારા દેશ વરજિનિયા પાછો ફર્યો ત્યારે મારો જૂનો વ્યાધિ પાછો શરૂ થયો. હું સમજ્યો કે એ રોગથી જ મારું શેષ જીવન વ્યતીત થશે.

હું વરજિનિયાના વિશ્વ વિદ્યાલયમાં દાખલ થયો. એક મહિલા મેમ્બરે મને "નાટિલસ" પત્રની એક નકલ આપી તે મેં ધ્યાન-પૂર્વક વાંચી અને એમાથી મને પોતાને આરોગ્ય રહેવાનો માર્ગ મળી ગયો. હું શ્વાસ-દમના રોગથી પીડાતો હતો. તેને દૂર કરવાનો જે ઉપાય મેં કર્યો તે જ હું સર્વ સાધારણ જનસમાજ સન્મુખ પ્રગટ કરું જેથી વાચક પણ જે મારા જેવા રોગથી પીડાતા હોય તો તેમાંથી મુક્તિ પ્રાપ્ત કરે. હું આગ્રહપૂર્વક કહું છું કે, એ ઉપાય અચૂક છે, એ ઉપાય "ચાર છ મહિના સુધી સતત કરવાથી નિશ્ચય" તમારો વ્યાધિ નાશ પામશે અને તમે અપૂર્વ સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરશો.

એ ઉપાય તે દીર્ઘ શ્વાસોશ્વાસ અને પ્રાણાયામ છે. દમનો કોઈ પણ વ્યાધિગ્રસ્ત મનુષ્ય વિધિપૂર્વક દીર્ઘ શ્વાસોશ્વાસ કરશે અને

પછી પ્રાણાયામ કરશે તો તેના શરીરમાં કોઈ પણું વ્યાધિ રહેશે નહિ એ મારો જાતિ અનુભવ છે.

## સંગીત : સંજીવની કલા

ગ્રંથકારોના અભિપ્રાય મુજબ સમયસર ગવાએલા રાગ ને રાગિણીઓથી કેટલાએક રોગોનું નિવારણ થઈ શકે છે. તેનો આછો પરિચય આપવાનો અહીં પ્રયત્ન કર્યો છે.

રાગિણી—આશાવરીઃ માથાના દર્દો માટે ખૂબ અસરકારક પ્રભાવ બતાવે છે અને શારીરિક શિથિલતાને દૂર કરી, શરીરમાં ઉત્સાહના પૂર લાવે છે.

રાગિણી—વિભાસઃ આ રાગિણી કફનાશક છે અને ક્ષય રોગના દર્દીને સારી અસર ઉપજાવે છે. એનાથી કફજ્વર શાંત થાય છે અને મસ્તક સંબંધી રોગ તથા અપસ્માર (મૃગીવાયુ) ને પણ લાભ થાય છે.

રાગિણી—ભૈરવીઃ આ રાગિણીમા પૌષ્ટિક તત્ત્વનું પ્રમાણ વિશેષ હોવાથી તે નિર્બળ શરીરમાં શારીરિક શક્તિનો સંચય કરે છે, વળી આ રાગિણી ત્રિદોષ (વાત, પિત્ત અને કફ)નુ પણ શમન કરે છે.

રાગ—ભૈરવઃ આ રાગ ઉગ્ર, ગુણયુક્ત, અને વીરરસ પૂર્ણ હોવાથી તેને કફનાશક માન્યો છે. ઉધરસના દર્દીને આ રાગ અવશ્ય લાભકારક બને છે.

રાગ—ધનાશ્રી કફનો નાશ કરનાર, બળવર્ધક અને શરીરમાં ચૈતન્યના લાવનારો છે.

રાગ—સારંગઃ આ રાગ પિત્તનાશક છે પિત્તજ્વર વધી જતાં પરસેવો લાવી તાવને ઉતારી નાખવામા ચમત્કારિક કામ કરે છે.

રાગ—પૂર્વી, કાન્હડો, પીલૂ; પેટનાં દર્દોનો નાશ કરવામા આ રાગો અકસીર અસર પહોંચાડનારા છે અને કાન્હડાના જુદા જુદા સ્વરો સાંભળતાં નિર્બળતા દૂર થઈ શક્તિનો સંચાર થાય છે.

રાગ—કલ્યાણઃ આ રાગ બળવર્ધક અને શરીરમા શક્તિ લાવનારો છે.

રાગ—બિહાગ, કેદારોઃ બન્ને રાગો અનિદ્રા રોગ મટાડે છે. જેની નિદ્રા ઘણા સમયથી જતી રહી છે, તેવો માણસ આ રાગ સાભળતાં જ નિદ્રાધીન થવા માડે છે.

રાગ...માલકોષ, સોહની, કાલિંગડો ને પરજ આ રાગો વાયુ અને કફનાશક હોવાથી, જીર્ણ રોગોને નાશ કરવાની અદ્‌ભુત શક્તિ ધરાવે છે.

આવા રાગો સાભળતી વખતે ચિત્તને તેમાં એકાકાર કરવું જોઈએ. બીજા વિચારો કે બીજી વાતચીતમા ધ્યાન આપવુ નહીં. કારણ કે એથી રોગોને ધારી અસર થવા પામતી નથી. ગુજરાતી ભાષા બોલનાર પ્રજાને ઝંડુ ભટ્ટજીની ઓળખાણની શી જરૂર હોય ? એમને આપણે અર્વાચીન યુગના આયુર્વેદાચાર્ય કહીએ તોપણ ખોટું નથી. એક પ્રસંગે જશદણ રાજ્યના રાજા આલાખાચરની પુત્રી ચિંતાજનક હાલતમાં માદગીને બિછાને પડી હતી. આ પ્રસંગે રોગનિવારણ માટે ઝંડુભટ્ટજીને જદશણ બોલાવવામાં આવ્યા. જશદણની નજીકના ગામમા ઝંડુભટ્ટજીના એક મિત્ર રહેતા હતા. તેઓ એક કુશળ ગાયક હતા. તે ઝંડુભટ્ટજીના જશદણ આવવાના સમાચાર જાણી, એક અપસ્મારના (મૃગીના) દર્દીને લઈને જશદણ આવ્યા. ઝંડુભટ્ટજીએ રોગીને દવા આપી તેને ગામ વિદાય કર્યો. અને પેલા મિત્રને જણાવ્યુ કે હાલ હું જયાસુધી અહીં રહું ત્યાસુધી તમારે મારી સાથે રહેવાનુ છે. પેલા મિત્રે જણાવ્યું કે અહીં રાજ્યમા ઘણા કુશળ ગાયકો છે, ત્યા મારી શી આવશ્યકતા છે ? ઝંડુભટ્ટજીએ જણાવ્યું કે હું દવાની મદદ સિવાય સંગીત વડે રોગ મટાડવાના પ્રયોગ તમને બતાવવા માગુ છુ માટે તમારે મારી પાસે રોકાવુ જરૂરી છે. રાજાની પુત્રીના ઉપચારો ચાલુ જ હતા ને તે સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરી રહી હતી, પરંતુ તેવામા એક દિવસ રાજ્યના

દીવાનના માથામાં અસહ્ય દર્દ થવા લાગ્યું અને ઝંડુભટ્ટજીએ જણાવ્યું કે આજે આપના દરદને દવાથી નહિ, પણ એક બીજા પ્રયેાગ વડે મટાડવાનેા મારેા ઈરાદેા છે. એમણે પેલા ગાયક મિત્રને પેાતાની પાસે બેાલાવ્યેા અને જણાવ્યું કે તમારી સિતાર લઈને આશાવરી રાગિણી વગાડવાનું ચાલુ કરેા. સમય પણ રાગિણીને અનુકૂળ સવારનેા હતેા. જેમ જેમ રાગિણી આશાવરીના સ્વરેા દીવાનના કાનમા જઈ મસ્તકમા ઘૂમવા લાગ્યા, તેમ તેમ દીવાનનું દર્દ ઓછુ થતુ ગયું અને થેાડા સમયમાં તેા દર્દ બિલકુલ મટી ગયું. આ આશ્ચર્યજનક પ્રયેાગથી તેા દીવાન મુગ્ધ થઈ ગયા. અંતે તેમણે તે હકીકત ઠાકેાર સાહેબને જણાવીને એ જ રાતના દરબાર હેાલમાં, એ ગાયકનેા જલસેા ગેાઠવવાનેા દીવાનને હુકમ થયેા પરંતુ દૈવયેાગે એ જ દિવસે રાજાસાહેબ તાવની બીમારીમા સપડાયા. ઉપચાર માટે ભટ્ટજીને બેાલાવવામા આવ્યા. નાડી તપાસી ભટ્ટજીએ કહ્યુ કે આજે સગીતનેા જલસેા બંધ રખાવેા, અને હું દવા આપુ છું તેથી આરામ થઈ જશે. પરંતુ ઠાકેારસાહેબે જણાવ્યું: ‘મારા સાંભળવામા આવ્યું છે કે તમે સંગીત દ્વારા રેાગને મટાડી શકેા છેા, તેા આજે મારેા આ રેાગ સંગીતના પ્રયેાગ દ્વારા જ મટાડી આપેા. મારે પ્રત્યક્ષ પ્રયેાગ દ્વારા એનેા ચમત્કાર જાણવેા છે.’

ઝંડુ ભટ્ટજીએ તુરત જ પેલા ગાયક મિત્રને બેાલાવી તેને જણાવ્યું કે ઠાકેારસાહેબને પિત્તજવર ચઢયેા છે, તેા તમે સારંગ રાગથી શરૂ કરીને ક્રમશ. કાન્હડા, બિહાગ ને ખમાચ રાગેા સંભળાવેા. સંગીત શરૂ થયું અને થેાડેા સમય ચાલુ રહ્યુ. એક પછી એક રાગના સ્વરેા છૂટવા લાગ્યા તેમ તેમ પિત્તજવરનુ વિસર્જન થવા માડયું. થેાડા સમય બાદ ઠાકેારસાહેબે જ્યારે નાડી તપાસવા વૈદરાજને જણાવ્યું ત્યારે તેા તાવ બિલકુલ ઉતરી ગયેલેા જણાયેા. મહારાજાની આજ્ઞાથી સગીત થેાડેા સમય ચાલુ રહ્યું. સગીતનેા પ્રભાવ અને વૈદરાજનું તે સંબંધીનુ જ્ઞાન જાણી ઠાકેારસાહેબે તેમની ઘણી પ્રશંસા કરી.

મોન્ટેસોરીના બચપણની આ વાત છે. તેઓ નાનાં હતાં ત્યારે તેમણે એક બિલાડી પાળી હતી. એ બિલાડી ઘણાં જ તીખા સ્વભાવની હતી અને આગંતુક મહેમાનોને ઘણી વાર કરડી બેસતી. એના વિશેની ફરિયાદ રાવ સાંભળી સાંભળીને મોન્ટેસોરી પોતેય કંટાળી ગયા હતા, પણ, જ્યારે મોન્ટેસોરીએ પિયાના પર સંગીતનો અભ્યાસ શરૂ કર્યો, ત્યારથી બિલાડીમા આશ્ચર્યજનક પરિવર્તન થવા લાગ્યું અને થોડાક દિવસોમા જ એની ખાસિયતો અને સ્વભાવ બદલાઈ ગયા, આ ઘટનાએ એમને એક નવી જ પ્રેરણા આપી.

માનવ સ્વભાવને સુશિક્ષિત અને સુસંસ્કૃત બનાવવા માટેની એક અદમ્ય પ્રેરણા, અને એ પ્રેરણાને કારણે જ આજે તેમને આપણા યુગનાં યશસ્વી કેળવણીકાર માનીએ છીએ. સંગીતની માનવ સ્વભાવ પર ભારે ઊંડી અસર પડે છે ખરે જ, માણસની કાયાકલ્પ કરી નાખે એવો તેમા જાદુ ભર્યો છે. સંગીતનો મધુર લય અને કોમળ સૂર પશુ–પક્ષી–માનવ બધાની ઉગ્ર વૃત્તિઓને સૌમ્ય બનાવીને એમના જીવનમાં એક નવી જ સ્ફૂર્તિ ભરી શકે છે. એક નવી પ્રેરણા આપી શકે છે. એ પ્રેરણા છે સર્જનાત્મક કામો માટેની પ્રેરણા.

શેરશાહ ભારતીય ઇતિહાસમાં જાણીતો છે. ગ્રાન્ડટ્રંક રોડ જેવો વિશાળ રસ્તો, ટપાલનો આરંભ–એવા ઘણાં કામો સાથે એની યાદગીરી જોડાયેલી છે. એની આ પ્રવૃત્તિઓ ઘણી જ જાહેર છે અને તે માટે તેની ઘણી પ્રશંસા થઈ છે; પણ આ બધાનું શ્રેય સંગીતને છે એમ કહીએ તો ખાસ કોઈને શ્રદ્ધા ન પણ બેસે.

એ વખતની વાત છે જ્યારે હુમાયુને હરાવીને દિલ્હીની ગાદી પર શેરશાહ તરત જ બેઠો હતો. શેરશાહનો સ્વભાવ ઘણો જ ઉગ્ર હતો. સાથે જ તેને ગાંડપણની બીમારી પણ હતી. બેઠા બેઠા જ એકાએક એના પર ગાંડપણનું ભૂત સ્વાર થઈ જાતું. તેનો ઉગ્ર

સ્વભાવ વધુ ઉગ્ર થઈ જતો અને ગાંડપણાના આવેશમાં ને આવેશમાં સમજ્યા–વિચાર્યા વિના ફાવે તે આચરી બેસતો. કેટલીયે વાર તેણે પોતાના દરબારીઓને ઊંચકી ઊંચકીને છતની નીચે ફેંકાવી દીધેલા, જનાનખાનાની બેગમોને કોઈ પણ જાતના વાકગુના વગર મોતને ઘાટ ઉતારી દીધેલી. લોકો એની આ આદતથી ત્રાહિ ત્રાહિ થઈ ગયા હતા એનો આ સ્વભાવ દૂર કરવા જાત જાતના ઈલાજો કરવામાં આવ્યા, પણ પરિણામ શૂન્ય જ આવ્યું.

બરાબર એ જ અરસામા પર્શિયાથી એક મુસલમાન ગાયક દિલ્હી આવ્યો. શેરશાહના દરબારમા જઈને તેણે પોતાનું સંગીત સંભળાવ્યુ સગીત સાચે જ ઊંચી કોટિનુ હતું. શેરશાહ મુગ્ધ થઈ ગયો. એણે એ ગાયકને પોતાને ત્યા રાખી લીધો. પછી તો જ્યારે પણ એની તબિયત બગડવાની હોય ત્યારે કે તેને જરા પણ ગભરાટ કે મુઝારો થાય ત્યારે તેને બોલાવીને તે સંગીત સાંભળ્યા કરતો. શેરશાહને સગીત એટલુ બધું પ્રિય થઈ પડ્યું કે એણે તો દરબારમાં કેટલાયે મશહૂર સગીતજ્ઞો રાખી લીધા હવે તો તે પોતાનો ઘણો ખરો સમય તે સગીતકારો વચ્ચે જ ગાળવા લાગ્યો અને ધીમે ધીમે એવુ આશ્ચર્યકારક પરિવર્તન થયું કે આખરે તેનું રહ્યું સહ્યું ગાંડપણુ પણ દૂર થઈ ગયું. ઉગ્ર સ્વભાવનો નાશ થયો.

વિદેશોમા તો સગીત મારફતે જનતાના નૈતિક સ્તર ઊંચે આણવાના પ્રયાસો થઈ રહ્યા છે અને કેટલેક અંશે તેમાં સફળતા પણ મળવા લાગી છે ખૂનીઓ અને જન્મારાના અપરાધીઓ કે જેઓને સખતમા સખત કેદ પણ બદલી શકતી નથી, તેવી વ્યક્તિઓની જિંદગી આજે સંગીતને પ્રતાપે સુધરવા લાગી છે.

થોડા વરસો પહેલાની વાત છે. સાનફ્રાસિસ્કોની એક આધેડ વ્યક્તિ સ્થાનિક જેલ અધિકારીઓ પાસે ગઈ. એનુ કહેવુ એ હતું કે સંગીતથી અપરાધીઓની મનોભાવનાઓને બદલી શકાય છે અને

તેઓને સભ્ય તથા સુસંસ્કૃત બનાવી શકાય છે. અધિકારીઓને ઘણું જ આશ્ચર્ય થયું કે જે કેદીઓને જેલની યાતનાઓ પણ સભ્ય બનાવી શકતી નથી તેઓ ગાવા વગાડવાથી તે કેમ સુધરે ? પણ, થોડા દિવસના પ્રયોગો પછી જ જોઈ શકાયું કે આ અસંભવ વાત સંભવિત બની.

સ્વાસ્થ્ય પર સંગીતની ઘણી જ ગંભીર અસર પડે છે. વિખ્યાત શરીર વિજ્ઞાન શાસ્ત્રી પોલ અર્નિંયર કહે છે કે કેટલીક રાગરાગણીઓ એવી છે કે જે સાભળતાં જ શ્રોતાની પાચનગ્રંથિઓ સતેજ બને છે. માનવ શરીરનું મોટું આંતરડું આ રાગરાગણીઓ વાગતાં જ મળ નિકાશનું કામ આરંભી દે છે. આ વાતનું પ્રમાણ અર્નિંયરને પોતાના કુટુમ્બમાં જ મળી ચૂક્યું હતું.

અર્નિંયર એક વાર પોતાના સાળા સાથે બેઠા હતા. સામે જ રેડિયો વાગી રહ્યો હતો. થોડીવારમાં જ રેડિયોમા એક ખાસ જાતનું સંગીત વાગવા લાગ્યું. આમ તો અર્નિંયર અને તેના સાળા એ અલ્પાહાર જ લીધો હતો અને અપચો થવાની સંભવના જ નહોતી, પણ સંગીતની સુરાવલિઓ હળવા રેચકનું કામ કરી ગઈ.

પાચન ગ્રંથિઓ ઉપર તો સગીતની અસર છે જ, પણ સાંધાના દર્દો અને અનિદ્રા આદિ વ્યાધિઓમા સંગીતની અસર કોઈ સિદ્ધ દવા જેટલી જ થાય છે. મિશિગન યુનિવર્સિટીના ડૉકટરો આ વિષયમા સંશોધન કરી રહ્યા છે. એમનું કહેવુ એમ છે કે અમુક રોગો ઉપર તો માત્ર સગીત એ જ એક અચૂક દવા છે. ભિન્ન ભિન્ન રોગોને સંગીતની ભિન્ન ભિન્ન રાગણીઓથી હટાવી શકાય છે. વાયોલીનનું સંગીત માથાના દુઃખાવા ઉપર રામબાણ ઈલાજ સાબિત થયું છે.

આ બાબતમાં વિશેષજ્ઞોએ બ્લડપ્રેસરના રોગીઓ ઉપર સગીતનો પ્રયોગ કરી જોયો છે. તેઓ તેને અંતે એવા નિર્ણય પર આવ્યા

છે કે સંગીતની અમુક ખાસ રાગ-રાગિણીઓથી બ્લડ-પ્રેસરની માત્રામાં ઘટાડો કરી શકાય છે. કેટલાક દર્દીઓને એક અંધારા ઓરડામાં આરામ ખુરશી પર સુવરાવીને અમુક ખાસ પ્રકારની રેકાર્ડ વગાડવામાં આવી હતી એકની એક રેકાર્ડ દશ-બાર વાર સાંભળી સાંભળીને દરદીઓ કંટાળી ગયા, પણ યંત્ર ઉપર બ્લડ-પ્રેસરની માત્રાઓ દોરાતી હતી તેમા ખાસ્સો ઘટાડો દોરવાઈ ગયો હતો ? પછી બીજી રેકાર્ડ બજાવવામા આવી, તો તરત રોગી-શ્રોતાઓનું બ્લડ-પ્રેસર પાછું વધી ગયું હતું.

જર્મનીમાં તો સગીતે એકવાર મૃત્યુને પણ પરાજિત કરી દીધુ હતું એક વ્યક્તિ ઘણી જ બીમાર હતી. ડૉકટરોએ કહ્યું કે એના તમામ લોહીમા એક વિચિત્ર પ્રકારનુ ઝેર વ્યાપી ગયું છે. હવે એની બચવાની આશા નકામી છે. પણ એક દિવસે ડૉકટર-વેગ એને તપાસવા આવ્યા અને એની તપાસ કરીને રોગીના ઓરડા પાસે બેન્ડ વગાડવાનું કહ્યુ. બેન્ડવાળાઓને એમણે ચોક્કસ સૂચનાઓ આપી રાખી હતી. ડૉકટરની સૂચના પ્રમાણેનો ઘણો જ મધુર અને કોમળ લય તેઓ વગાડી રહ્યા હતા. દરદી પર સગીતના આ મધુર લયની ઘણી ઊંડી અસર પડી અને દિવસો સુધી એ સાભળી સાભળીને ધીરે ધીરે તે સ્વસ્થ થતો ગયો. સંગીતે એને મૃત્યુના ભયાનક અને બળવાન પંજામાથી મુક્તિ અપાવી અને નવજીવન બક્ષ્યું એ પછી તો ડૉ. વેગની ખ્યાતિ પશ્ચિમી જગતમા થઈ ગઈ અને એમણે અનેક અસાધ્ય વ્યાધિઓનો ઈલાજ કર્યો અને અપાર ધન તથા યશ કમાયા. સાઈકોસોમેટિક રોગો (મનોભાવોના દુષ્પ્રભાવથી ઉત્પન્ન થનારા રોગો) માં તો સગીત અત્યંત ઉપયોગી અને સફળ માલૂમ પડયું છે. અમેરિકાની એક ઇસ્પિતાલમા પોતાની શ્રવણ શક્તિ તદ્દન ગુમાવી બેઠેલી એક વ્યક્તિને ફરી સાભળી શકતી કરી હતી, અને તે સંગીતની જ મદદથી. એક ઈટાલિયન શરીર વિજ્ઞાન-

વેત્તાએ તો ત્યાં સુધી કહ્યું છે કે સંગીતથી મનુષ્યની બૌદ્ધિક શક્તિઓ વધી શકે છે અને તેની વિચાર શક્તિ પણ તીવ્ર બને છે.

સાચે જ, સંગીત સ્વાસ્થ્યનું એક આવશ્યક અંગ છે. સંગીતની લહેરો શરીરમા તાજગીની એક લહેરખી પેદા કરી દે છે. તમારો પોતાનો જ વિચાર કરો. દિવસભરની ધમાલને અંતે જ્યારે સંગીતના સૂર તમારા અંતઃકરણમાં ઉતરે છે ત્યારે તમે કેવા હળવા ફૂલ થઈ જાવ છો, ક્ષણભર આપણે આપણી જાતને ભૂલી જઈએ છીએ. ગીતની માધુરી આપણી તમામ ઉદાસીનતા, સકલ વિરક્તિ દૂર કરી દે છે અને આપણામાં જીવન પ્રત્યે નવો જ અનુરાગ પેદા થાય છે જીવન અને સંગીતનો સંબંધ આટલો ઘનિષ્ઠ છે

સગીત દ્વારા સ્વભાવની અવસ્થાઓ બદલાવી શકાય છે, ક્રોધ ઈર્ષાદિ લાગણીઓને શાન્ત કરી શકાય છે, આજે સગીતની અસર વિશે ઘણું જ સંશોધન થયું છે. ગૌશાળામાં ગાયોને દોહતા, સંગીત વગાડવાથી ગાય વધુ દૂધ આપે છે તે પ્રયોગ સિદ્ધ થયું છે.

ઉદ્યોગ સંસ્થાઓમા સંગીત દાખલ કરવાથી કલાકે મજુર જે એકસો પેકેટ બાધતો તે એકસો અગિયાર બાધવા માંડયો, આ પણ પ્રયોગ સિદ્ધ થયું. ગાંડપણની પરાકાષ્ઠાએ પહોંચેલ એક માતા તેના છોકરાને જોઈને માથું પછાડતી અને તે છોકરાને વાઘણ જેમ ફાડી ખાવા ધાતી. પ્રખ્યાત રશીયન સંગીતકાર બોગુલુસ્કીએ પિયાનો વગાડયો ને તે ગાડી માતાની પહેલી માગ પોતાના છોકરાને ક્ષણભર મળીને ખોળામા સુવાડીને માથું પંપાળવાની થઈ. કેદખાનામાં ખૂની અપરાધીઓ, પર પણ ગાડા માણસો પર થઈ તેટલી જ અસર સંગીત દ્વારા થઈ છે આ સંગીત દ્વારા જરૂર માનવ-પ્રકૃતિના વિનાસક પ્રવાહોને જીતી શકાય.

યહુદી મેન્યુહીન આજનો શ્રેષ્ઠ વાયોલીન વગાડનાર છે. તે યહુદી છે. યહુદીઓ પર જર્મનોએ અત્યંત ત્રાસ વર્તાવેલો, તેના

યહુદી ભાઈઓનો વિરોધ છતાં મેન્યુહીને જર્મન સંસ્થાઓમા પોતાનો પ્રોગ્રામ આપ્યો. તેનુ સગીત સાભળ્યા પછી અનેકાનેક જર્મનોએ તેના પર પત્ર લખેલા કે "તમારા જેવા સગીતકારને જન્મ આપતી ભાગ્યશાળી પ્રજા પર અમો જર્મનોએ જે જુલ્મો કર્યા છે તે માટે અત્યત દિલગીર છીએ." સંગીતના પ્રકાશમાં શત્રુતા ઓગળી ગઈ. સંગીત હૃદયને મૃદુ, પારદર્શક ને દિવ્ય બનાવે છે એવી માનસિક વિશુદ્ધિના વાતાવરણમા જ મૈત્રી, પ્રેમ ને કરુણા પ્રગટી શકે આઈન્સ્ટાઈને આ મેન્યુહીનની વાયોલીન સાભળીને કહેલુ કે આવુ સગીત સાભળ્યા પછી મારી તો દઢ શ્રદ્ધા થઈ છે કે આકાશમા ઈશ્વર છે. સગીત આ રીતે દિવ્યતામા શ્રદ્ધા લાવે છે. પોતાની દિવ્યતામા શ્રદ્ધા જેને છે તે ક્ષમાનુ સ્હેજે શુદ્ધ આચરણ કરી શકશે. સગીત દિવ્યતામા શ્રદ્ધા લાવી શકે છે તેમા કોઈ સશય નથી એના દ્વારા ક્ષમાચરણનો માર્ગ તો સરલ થશે જ.

મનુષ્ય પર જ નહિ, પશુ-પંખી પર પણ સંગીતનો ઊંડો પ્રભાવ પડે છે. સગીતના પ્રભાવથી જ હળાહળ ઝેરી સાપ પોતાની હિંસક પ્રવૃત્તિને ભૂલીને ફેણુ ઊઠાવી ઝૂલવા લાગે છે. લડનના પ્રાણી ઘરમા તાજેતરમાં સંગીતના પ્રયોગો કરવામાં આવ્યા હતા. એવુ જોવામા આવ્યું છે કે ચિત્તાને એવું સગીત પ્રિય છે જે રગેરગમાં ઉત્તેજના ભરી દે. આખા શરીરમાં મસ્તી ભરી દે. હરણ તો સંગીત પ્રેમી છે જ. વાઘે પણ સંગીત પ્રત્યે પોતાનો પ્રેમ પ્રગટ કર્યો હતો. રોયલ બંગાલ ટાઈગરના નર પ્રાણીએ તો ખાસ એટલી ઉત્સુકતા ન બતાવી પણ માદા દોડીને એક ધ્યાને મોહિત થઈને સાભળવા લાગી વચ્ચે થોડા સમય માટે સંગીતની તાન અટકાવી દેવામાં આવે તો બાવરી આખે ચોમેર જોવા લાગતી. જાણે સંગીત ચાલુ રાખવા વિનવતી ન હોય!

ન્યુયોર્કમા 'ડોરાજુડેજ' નામની એક સ્ત્રીને નિદ્રારોગ લાગુ

પડેલો, તે ઘણા ડૉક્ટરી ઉપચારો કરવા છતાં મટતો ન હતો. વાયોલીન પર સારો કાબૂ ધરાવનાર એક યુવક નામે હાફમેનને આ વાતની જાણ થતા એ તે સ્ત્રીના મકાને આવ્યો અને તેના પલંગ પાસે બેસી તેણે વાયોલીનના સૂરો છેડવા માંડયા. થોડો સમય વાયોલીન ચાલુ રહ્યું ત્યા તો તે સ્ત્રીની આંખો ખૂલવા લાગી. ત્યારપછી ત્રણ દિવસ સુધી તે સ્ત્રીના પલગ પાસે વાયોલીન વગાડવાનું ચાલુ રાખ્યું. પરિણામે તેનો એ નિદ્રારોગ નાશ પામ્યો અને તેણે સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કર્યું. આમ આ સંગીત વડે માનવ નવજીવનને પ્રાપ્ત કરવા સમર્થ બને છે અને શારીરિક, માનસિક વિકારોથી મુક્ત બને છે. હાલ એ દેશોમા પણ સંગીત વડે રોગ મટાડવાના પ્રયોગો શરૂ થયા છે અને માનસિક આંદોલન દૂર દૂર સુધી ફેંકીને પણ રોગીને રોગ મુક્ત કરનારી સંસ્થાઓ ત્યાં કામ કરી રહી છે. આપણા દેશના સંગીતાચાર્યો અને આયુર્વેદાચાર્યો પણ આ દિશામાં પોતાના પ્રયોગો શરૂ કરે તેમ ઇચ્છીશું.



## ૧૪

# પ્રાણ—ચિકિત્સા

હવે વિજ્ઞાન દ્વારા આ વાત જાણવામાં આવી છે કે એક મનુષ્ય બીજા મનુષ્યને પ્રભાવિત કરી શકે છે. એ પ્રભાવ માનસિક આકર્ષણના નિયમને અનુસાર કે પ્રાણ શક્તિના પ્રવાહ પર નિર્ભર છે. કોઈ કોઈ મનુષ્યમા એ શક્તિ વિશેષ પ્રકારે વિકાસ પામેલી હોય છે. અને કોઈ કોઈમાં એની ન્યૂનતા હોય છે, પરંતુ અભ્યાસ વડે એનો વિકાસ કરી શકાય છે. એકાગ્રતા, મનોબળ, આત્મવિશ્વાસ, સંતોષ, ઇન્દ્રિયનિગ્રહ, . ...મનની સ્થિરતા, ચિત્તની શાન્તિ અને સ્થિર દષ્ટિ વડે મનુષ્યમા "પ્રાણશક્તિ" નો સંચય થાય છે અને માનસિક બળ તથા આત્મશક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. પ્રાણમાં રોગ નિવારણ કરવાની અદ્દભુત શક્તિ છે હાથ ફેરવવાનો, ભસ્મ કે કોઈ અન્ય વસ્તુને મંત્રીને આપવી વગેરે રોગ નિવારણ કરવા માટે સાધુ, સંત, ફકીર, મહાત્મા ઉપયોગ કરતા આવ્યાં છે વિના ઔષધ, એ પ્રક્રિયાઓ વડે કેટલાક અસાધ્ય રોગી સારા થતા જોવા જાણવામાં આવે છે. પ્રત્યેક મનુષ્યમાં રોગ નિવારણ કરવાની શક્તિ વિદ્યમાન છે, અને પ્રાણ–વિદ્યા દ્વારા હજારો મનુષ્યોને, દીન દુઃખીઓને વિના ઔષધ લાભ પહોચાડી શકાય છે. જરૂરત છે, પરોપકારી–બુદ્ધિ, ઈશ્વરી વિશ્વાસ, પ્રેમ, નિઃસ્વાર્થ ભાવ, સેવા પરાયણતા અને દૃઢ નિશ્ચયની. પ્રાચીન કાળથી જ આજ શક્તિનો ઉપયોગ થતો આવ્યો છે. એટલુ જ નહિ; પણ વર્તમાન સમયમા પણ સંસારના પ્રસિદ્ધ ડૉક્ટરો પણ એનો ઉપયોગ કરી રહ્યા છે ડૉક્ટરોનો એ મત છે કે મજ્જા-તંતુઓની નિર્બળતાથી ઉત્પન્ન થયેલ વ્યાધિઓમા જ પ્રાણ ચિકિત્સાનો ઉપયોગ થાય છે પણ એથી વિપરીત આજકાલના ડૉક્ટરો બધા જ રોગોમાં એનો ઉપયોગ કરે છે.

મદનપલ્લી સેનેટોરિયમના ક્ષય રોગના સંસાર સુપ્રસિદ્ધ ડેનિશ ડૉક્ટર મહોદય પોતાના આરોગ્યાશ્રમમા આવનાર દર્દીઓને એનો ઉપદેશ આપે છે.

એક સ્ત્રીના મોઢામાથી એક બાલદી (ડોલ) ભરીને લોહી પડ્યું એ ડૉક્ટર મહોદયે એને સીધા પગ કરીને બેસાડી, અને એને કહ્યું કે હવે દૃઢ નિશ્ચય કરો કે લોહી નહિ આવે. થોડા જ સમયમા લોહી બંધ થઈ ગયું.

એ જ પ્રકારે જેને જોરથી ખાસી (ઉધરસ) આવે છે, એને પણ ખાસ સ્થિતિમા બેસાડીને કહેવામા આવે છે કે વાર વાર એ જ જપ કરો કે ખાસી હવે બંધ થઈ જશે ત્યા કોઈ દવાઓનો ઉપયોગ કરવામા આવતો નથી શુદ્ધ વાયુ, સાત્વિક ભોજન, ઉત્તમ વિચાર, વિશ્રામ, વાયુ–સેવનનો જ વિશેષ ઉપયોગ રોગ નિવારણ માટે કરવામાં આવે છે. જ્યારે કોઈ રોગી વારવાર ડૉકટરને હેરાન કરે છે કે કોઈ શક્તિવર્ધક દવા આપો ત્યારે ડૉક્ટર મહાશય કહે છે કે અમૃતમય શુદ્ધ હવાના ઘૂંટડા પી લો અથવા શકિત વધારવા માટે થોડું તાજું ગાયનુ દૂધ પી લો, અને ભાવના કરો કે હું બળવાન છું એ માટે અન્ય ઉપચારની સાથે પ્રાણ–ચિકિત્સાનો ઉપયોગ આવશ્યક કરવો જોઈએ.

પ્રાણ–ચિકિત્સામાં "દૃઢ સંકલ્પ બળ" હોવું અનિવાર્ય છે. ચિકિત્સકે વારંવાર એ ભાવના કરવી જોઈએ કે મારો સંકલ્પ બળવાન છે, મને પ્રત્યેક કાર્યમા સફળતા પ્રાપ્ત થશે. બીજા પર મારા મનોબળનો પ્રભાવ અવશ્ય પડશે. મનુષ્યમા એવી શકિત છે કે, કેવળ માનસિક બળ વડે ઘણા રોગીઓના રોગોને તે દૂર કરી શકે છે. તે શકિત વિશ્વાસથી પ્રાપ્ત થાય છે. એમ તો બધા જ મનુષ્યો પોતાને વિશ્વાસ કરવાવાળા માને છે, પણ સાચો વિશ્વાસ કરનાર વિરલા જ હોય છે. આકર્ષણ–શકિતનો સચય કરવા માટે નીચે લખેલી વાતો પર ધ્યાન આપોઃ—

૧. પોતાનુ શરીર સુદૃઢ, સ્વસ્થ અને નીરોગી બનાવો.
૨. પેટ, ફેફસા, હૃદય, અને છાતીમા કોઈ દર્દ ન હોય.
૩ શરીરમાં કોઈ પ્રકારની નિર્બળતા કે શિથિલતા ન હોય.
૪. જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત હોય, ઉદરમા કોઈ જાતનો વિકાર ન હોય.
૫. દીર્ઘ શ્વાસ- પ્રશ્વાસ કરવાની ઉત્તમ શકિત હોય, અને પરિશ્રમથી થાક ન લાગતો હોય

રોગીને ઉપચાર પછી અતમા સૂચના આપો કે હવે તમે બિલકુલ નીરોગ છો, પૂર્ણ નીરોગ છો, સર્વ પ્રકારે નીરોગ છો; તમારા શરીરના રોમ રોમમા શકિત, સ્વાસ્થ અને આનંદનો સંચાર થઈ રહ્યો છે ॐ આરોગ્યમ્, ॐ આરોગ્યમ્, ॐ આરોગ્યમનુ ગાયન પાચ મિનિટ સુધી કરો.

મનુષ્યની અદર એક એવી ગુપ્ત શકિત છે કે જેને પ્રાણુશકિત કહે છે. એ શકિતને અગ્રેજીમાં મેગનેટિઝમ કહે છે જે શકિત એક મનુષ્યના શરીરમાંથી નીકળીને બીજાના શરીરમા પ્રવેશ કરે છે એને ચુબક શકિત કહે છે. અને એનો રોગ-નિવારણુમા ઉપયોગ થાય છે. એ ચિકિત્સાને પ્રાણુચિકિત્સા કહે છે. એ ઉપચારમાં જો તમે પૂર્ણ સફળતા પ્રાપ્ત કરવા ઇચ્છતા હો, તો તમારામાં પૂર્ણ આત્મવિશ્વાસ હોવો જોઈએ. તમારુ જીવન શુદ્ધ હોવું જોઈએ. તમારી આતરિક ઇચ્છા નિઃસ્વાર્થ ભાવથી પરોપકાર કરવાની હોય. તમારી રહેણી-કરણી બિલકુલ સાદી હોય કોઈ પ્રકારનો તમારામા અહંકાર ન હોય. તમારું મન સદા પ્રસન્ન હોય અને બીજાના બધા ભાવોને નિરીક્ષણુ કરવાની તમારામાં શકિત હોય તમારા નખ બિલકુલ સ્વચ્છ હોવા જોઈએ, એથી એ શકિતને નીકળવામાં કોઈ પ્રકારની બાધા ન થાય. પ્રાણુશકિત દ્વારા, પ્રત્યેક ચિકિત્સા કરતી વખતે પ્રાણુનો વ્યય થાય છે એ પ્રાણુ આપણુા શરીરમા સાધારણુ નિયમથી પણુ વધારે હોવો જોઈએ. એ માટે અહીંઆ નીચે પ્રાણુાકર્ષણુ કરવાની ક્રિયા બતાવવામાં આવે છે જેના અભ્યાસ વડે તમને એક સપ્તાહની

અંદર નવીન જીવનશક્તિનો પોતાનામાં સંચાર થતો અનુભવાશે. એ ક્રિયાને સર્વદા કરતા રહો.

## પ્રાણાકર્ષણ—ક્રિયા

બિછાના પર કે જમીન પર ચત્તા સૂઈ જાઓ. આખા શરીરને બિલકુલ શિથિલ (ઢીલુ) કરી દો. પોતાના બન્ને હાથને સૂર્યચક્ર પર (પેટના ખાડા પર જ્યાં પાસરીઓ જુદી પડે છે,) રાખો, અને મોઢું બંધ કરી દો. પછી નાકથી ધીરે ધીરે શ્વાસ લેવો શરૂ કરો, અને દૃઢ ઇચ્છાશક્તિપૂર્વક ભાવના કરો કે વિશ્વભંડાર-માંથી પ્રાણ શ્વાસ દ્વારા આકર્ષિત થઈને નાડી મંડળ દ્વારા પ્રવેશ કરી સૂર્યચક્રમાં સંચિત થઈ રહ્યો છે. ફેફસા ખૂબ શુદ્ધ હવાથી ભરી લો અને પાંચ સેકંડ સુધી શ્વાસને રોકી રાખો. બાદમાં શ્વાસને મોઢા વડે ધીરે ધીરે બહાર કાઢો અને ફરી દસ સેકંડ ચૂપચાપ પડયા રહો. પછી એજ પ્રકારે નાકથી શ્વાસ લેવો શરૂ કરો અને થોડી વાર રોકીને ધીરે ધીરે મોઢાથી બહાર કાઢો. શ્વાસ લેતી વખતે અને કાઢતી વખતે ભાવના કરો કે હું પ્રકૃતિના ભંડારમાંથી પ્રાણને પોતાની અંદર ખૂબ ખેંચી રહ્યો છુ. અને મારા શરીરમાં એકત્ર કરી રહ્યો છું અને એ મારા અધિકારમાં છે.

## રોગીની સમક્ષ ઉપસ્થિત થવાના નિયમો

જે રોગીનો ઉપચાર કરવા માટે જવું હોય, એના બન્ને ભ્રમરની વચ્ચમાં સ્થિર દૃષ્ટિ વડે જુઓ. મનમાં એ ધારણા કરી લો કે એ હૃદયપૂર્વક મારા પર સ્નેહ કરે છે અને મારી ઉપસ્થિતિને પસંદ કરે છે. એ મારા ઉપચારથી અવશ્ય સારો થઈ જશે. રોગી સાથે પ્રસન્નતાથી અને હસતા હસતા વાતચીત કરો અને જે ભયંકર, અસાધ્ય, રોગીઓને તમે સારા કર્યા હોય એની વાત એને કહો અને એનો પૂરો વિશ્વાસ જમાવો કે એનો રોગ બીજાની અપેક્ષાએ કંઈ જ વિશેષ નથી. જો તે કોઈ ડૉકટર વગેરેનો ઉપચાર

કરાવતો હોય તો તેનો વિરોધ ન કરશો. રોગી પોતે તમારા ઉપચારથી લાભ થતો જોઈને એનો ઉપચાર છોડી દેશે.

રોગીને કોઈ એવી વાત ન કરો કે જે એનાં સિદ્ધાંત કે ધર્મ વિરુદ્ધ હોય અને એક પણ વ્યર્થનો શબ્દ ન બોલશો. મનમાં એ જ ભાવના કરો કે એ મારી ઉપસ્થિતિને પસંદ કરી રહ્યો છે. રોગી સંશયવાદી હોય તો પણ તેની પરવા ન કરો. તે વિશ્વાસ કરે કે ન કરે, તમે અવશ્ય એને સારો કરી શકશો. જો તે તમારી ઉપચાર પ્રણાલીથી વિરુદ્ધ કોઈ વાત કહે, તો હસીને ટાળી દો અને પોતાનું કાર્ય કરતા જાઓ. એ પોતાની મેળે થોડા સમય પછી પશ્ચાત્તાપ કરશે. આ વાત રોગીના મનમાં જમાવી દો કે તમારો ઉપચાર કોઈ પ્રકારે હાનિકર નહિ થાય.

### ઉપચારના સાધનો

તમે રોગીના રોગને હાથ ફેરવીને, સૂચનાઓ દ્વારા, અન્ય વસ્તુઓને મંત્રીને દૂર કરી શકો છો.

### હસ્ત સંચાલન માર્જન-ક્રિયા અર્થાત્ પાસ કરવાની રીત

મનુષ્યના શરીર પર હાથ ફેરવીને રોગ દૂર કરવાની પ્રથા પ્રાચીન કાળથી ચાલી આવે છે મનુષ્યના શરીરમાં કેટલાક એવા સ્થાન છે, જ્યાંથી વિદ્યુત-પ્રવાહ નીકળે છે, જેમાં હાથની હથેલી, આંગળીઓના અગ્ર ભાગ, પગના તળિયા, પગના અંગૂઠા, મસ્તક અને નેત્ર મુખ્ય ભાગ છે. જે વડે આપણે પોતાની શક્તિને બીજાના શરીરમાં પ્રવેશ કરી શકીએ છીએ. પોતાની શક્તિને બીજાના શરીરમાં પ્રવેશ કરવાની ક્રિયાને માર્જન ક્રિયા, હાથ ફેરવવાની ક્રિયા અથવા પાસ કરવાની ક્રિયા કહે છે.

### પ્રબળ અને નિર્બળ શરીર

વીજળીના પ્રબળ અને નિર્બળ "પૉઝિટિવ" અને "નેગેટિવ" એ સ્થાન એક બીજાથી વિરુદ્ધ માનવામાં આવે છે. એ પ્રકારે

મનુષ્યના શરીરનો જમણો ભાગ અને જમણા ભાગના બધા જ અંગો પ્રબળ કહેવાય છે અને ડાબો ભાગ નિર્બળ છે. હથેલીનો ભાગ પ્રબળ અને તેથી પાછળનો ભાગ નિર્બળ એ પ્રકારે મનુષ્યની છાતી, પેટ આદિ પ્રબળ અને પીઠનો ભાગ નિર્બળ માનવામા આવે છે. માર્જન બે પ્રકારના હોય છે વિધાન માર્જન અને વિસર્જન માર્જન. વિધાન માર્જન માથાથી લઈને પગ સુધી એક અથવા બે હાથો વડે કરી શકાય છે. નિદ્રા કે તંદ્રાવસ્થામાથી જાગૃત અવસ્થામાં લાવવા માટે જે ક્રિયા કરવાની હોય છે એને વિસર્જન માર્જન કહે છે.

## માર્જન કરવાની રીત

હાથની હથેળીઓને ભેગી કરીને તે ગરમ થાય ત્યા સુધી ખૂબ ઘસો. પછી હાથને આગળ પાછળ ખૂબ હલાવો અને હાથની મુઠ્ઠીઓને ખૂબ જોરથી બધ કરો અને ખોલો. એમ કર્યા પછી આંગળીઓને ભેગી કરીને તથા અંગૂઠાઓને દૂર રાખીને માથા ઉપરથી ધીરે ધીરે કપાળ, છાતી અને પેટ સુધી ઉતારતા લઈ જાઓ, અને પગના નીચે હાથને છટ્કારી દો. સ્ત્રીને ડાબી બાજુથી અને પુરુષને જમણી બાજુથી પાસ દેવો જોઈએ. છટ્કાર એ પ્રકારે દેવો જોઈએ જાણે કોઈ વસ્તુને આગળીઓમાથી છટ્કારીને બહાર ફેંકતા હોઈએ શરીરથી હાથ ચાર ઇંચ દૂર રાખવા જોઈએ. માથાથી પગ સુધી એક વાર એમ કરવાને એક માર્જન કહેવાય છે. બીજી વાર માર્જન શરૂ કરતી વખતે હાથને છટ્કારીને પછી મુઠ્ઠીઓ બંધ કરીને રોગીના માથા પર લઈ જવો જોઈએ અને ફરી પહેલી વારની જેમ માથાથી પગ સુધી માર્જન કરવુ જોઈએ હાથ ખુલ્લા રાખવાથી હાથનુ વિદ્યુત્ પ્રવાહ વ્યર્થ નષ્ટ થઈ જાય છે. એ પ્રકારે રોગી પર પાંચ મિનિટથી પંદર મિનિટ સુધી અથવા ઓછામા ઓછો અરધો કલાક સુધી માર્જન કરવુ જોઈએ. રોગને દૂર કરવામા ઠંડી અને ગરમ કુંક આપવાથી ઘણી આશ્ચર્યજનક અસર થાય છે, એક ફ્લાલીનનુ કપડું અથવા મામુલી રૂમાલ લઈને તેની ત્રણ ચાર ઘડી કરીને રોગીના પીડિત અંગ ઉપર રાખવુ. મોઢું બંધ કરીને

નાકથી ખૂબ ઊંડો શ્વાસ ખેંચવો અને મોઢાને કપડાં પર એવી રીતે રાખવુ કે જેથી મોઢું કોઈ પણ બાજુથી જરાપણ ખુલ્લું ન રહે. પછી ધીરે ધીરે મોઢેથી શ્વાસ છોડવો. આ પ્રમાણે ત્રણ-ચાર વાર ફૂંક આપવાથી જ રોગીને તત્કાળ આરામ માલૂમ પડશે.

ઠંડી ફૂંકનો ઉપયોગ રોગીના કોઈ અંગ પ્રત્યંગમાં દાહ (બળતરા) થતી હોય અથવા શરીરનો કોઇ ભાગ દાઝી ગયો હોય તો કરવો જોઈએ. એમાં કપડાની આવશ્યકતા નથી. મોઢેથી હું હું કરવાથી ઠંડી હવા નીકળે છે વિદ્યુત્-શક્તિ દ્વારા ઉપચાર કર્યા પછી અંતમાં ભિન્ન-ભિન્ન સૂચનાઓ આપવી જોઈએ અને ઉપચાર વખતે એ ધ્યાન રાખવુ જોઈએ કે જે રોગીનો ઉપચાર કરવામાં આવે છે તે સ્વસ્થ બનતો જાય છે.

## વસ્તુઓને અભિમંત્રિત કરવી અને વિદ્યુત્-શક્તિનો ઉપયોગ કરવો

પાણીમા તથા કોઈ વસ્તુમાં પ્રાણશક્તિ ભરી દેવાથી રોગીને ઘણો લાભ થાય છે.

પાણીને મેગ્નેટાઈજ કરવુ-એક સારો કાચનો ગ્લાસ યા કોઈ વાસણ લઈ એને પૂરું પાણીથી ભરો અને બન્ને હાથની હથેલીઓને ઘસીને ગરમ કરો અને પાણી ભરેલા વાસણને ડાબા હાથની હથેળીમા રાખો. હવે પોતાના જમણા હાથની હથેળીને પોલી કરીને આંગળીઓને પાણી ઉપર એક ઇંચ ઊંચે રાખવી. તમારી આંગળીઓનો સ્પર્શ થવો ન જોઈએ. પછી સ્થિર દૃષ્ટિથી પાણીને જુઓ, અને પછી સંકલ્પબળથી એવી પ્રેરણા કરો કે આરોગ્યતાના કિરણો તમારી આખ, હાથ અને આંગળીઓમાથી નીકળીને પાણીમાં પ્રવેશ કરી રહેલ છે. એ પ્રમાણે પાચ મિનિટ સુધી આ ક્રિયા કરો.

જે રોગને માટે જે સૂચનાઓની આવશ્યકતા હોય તે પ્રમાણે પ્રેરણા કરવી. અગર કોઈને કબજિયાતની ફરીયાદ હોય તો એને એવી પ્રેરણા કરો કે આ પાણી પીવાથી તમારી કબજિયાતની

ફરીયાદ દૂર થઈ જશે. આ પાણીને તીવ્ર રોગમાં એક ચમચો એકેક કલાકે આપવું જોઈએ.

## કાગળમાં શક્તિ ભરવાનો પ્રયોગ

એક નવો બ્લોટિંગ પેપર યા સાદો કાગળ લો અને એનો આકાર પોસ્ટ કાર્ડની સાઈઝનો બનાવો. ત્યારબાદ પોતાના બન્ને હાથને ઘસીને ગરમ કરી લો. હવે કાગળને પોતાના બન્ને હાથની વચ્ચમા દબાવીને રાખો અને પોતાના સંકલ્પ બળ વડે આરોગ્યના અને રોગ નાશ થવાના સંકલ્પો કરો. એ ક્રિયાને એકાગ્ર બનીને પાંચ મિનિટ કરો. એ જ રીતે બીજો કાગળ એટલો જ મોટો તૈયાર કરો. પછી હાથને ઘસીને પોતાની ગરમ હથેલીઓની વચ્ચમા બન્ને કાગળોને રાખી આરોગ્યતાના સંકલ્પ પ્રેરિત કરવા. જો રોગી દૂર હોય તો કાગળોને પોસ્ટ દ્વારા મોકલી શકો છો. પરંતુ રોગી સિવાય બીજી કોઈ વ્યક્તિ એને સ્પર્શ ન કરે. એ પ્રકારે આપણે અન્ય વસ્તુઓમાં પણ સંકલ્પ દ્વારા પ્રાણ–શક્તિ ભરી શકીએ છીએ. એ જ રીતે સાકર કે ગોળ લઈને તેની નાની નાની ગોળીઓ બનાવીને મોકલી શકીએ છીએ અથવા નજીકના રોગીને આપી શકીએ છીએ.

### —: નિયમ :—

(૧) રોગીનો જ્યારે ઉપચાર શરૂ કરો ત્યારે એને સારા સ્વચ્છ બિછાના પર ચત્તો સુવડાવો જોઈએ યા આરામ ખુરશી પર શાન્તિથી બેસાડવો જોઈએ.

(૨) ઉપચાર કરતી વખતે રોગીની આંખો બંધ રહેવી જોઈએ.

(૩) રોગીનું શરીર સંપૂર્ણ શિથિલ હોવું જોઈએ.

(૪) રોગીના શરીર પર વસ્ત્ર જેમ ઓછા રહે તેમ સારું અને જો બિલકુલ ન હોય તો વધારે સારું એવી અવસ્થામા એક બારીક ચાદર તેના શરીર પર રાખી શકાય.

(૫) માર્જન પાંચ મિનિટથી-અરધો કલાક સુધી કરી શકાય.

(૬) કેટલાંક રોગીઓને ૫-૧૦ મિનિટમાં જ ઘણો આશ્ચર્ય-જનક પ્રભાવ પડતો જોવામા આવે છે, અને કોઈ કોઈ વાર કલાક બે કલાક પછી પ્રભાવ પડે છે.

(૭) દરેક ઉપચાર બાદ રોગીનું મોઢું બધ કરાવીને નાકથી શ્વાસ ખેચીને મોઢાથી કઢાવવો જોઈએ એમ પાચ વાર કરાવવુ જોઈએ.

## રોગોનુ મૂળ કારણ

રોગોની ઉત્પત્તિ કરનાર મુખ્ય કારણોમા અજીર્ણ, ખરાબ પાચન-શકિત અને લોહી સચારની ગતિ બરાબર ન થવી એ છે. ૯૫ ટકા રોગોનુ કારણુ પેટનો વિકાર હોય છે. પ્રત્યેક રોગનુ કારણુ શરૂમા પેટનો વિકાર કે પાચન-શક્તિ મંદ હોવાનુ જણાશે. માથાનુ દર્દ, માથું ભારે રહેવુ, માથામા બળતરા થવી, કાનનુ દર્દ, આંખની પીડા, ગળાનું દર્દ, ફેફસાની ખરાબી, શરદી, પાગલપણુ, વાનો રોગ, નિર્બળતા, ગુપ્ત અંગોના દર્દો અને એવા સેંકડો દર્દો અને રોગોની ઉત્પત્તિ પેટની ખરાબીથી જ થાય છે. માથા ઉપરના ભાગોમા અને માથાથી ગળા સુધી જે રોગો થાય છે એનું મુખ્ય કારણ લોહી સચારની ગતિમા વિકૃતિ થવાનુ છે ઘણા રોગો જ્ઞાનતંતુઓમાં મંદતા આવવાથી કે લોહી સચારમા ફેરફાર થવાથી કે ગરમી-શરદી થવાથી થાય છે. લોહી સંચારનું મુખ્ય કારણુ પેટ છે. શરીરના કોઈ ભાગમાં સોજો આવે કે બળતરા થાય તો તેનું કારણુ એ જગ્યાએ વધારે લોહી જામી જાય તે છે લોહી જામવાનું કારણુ એ છે કે પેટમાં જે ખોરાક જાય છે, તે બરાબર ચાવવામા નથી આવતો અથવા અરુચિકર પદાર્થો ખાવામા આવે છે, જેનુ પાચન થતું નથી અને તે આંતરડાઓમા જઈને સડવા માડે છે. જ્યારે બીજી વાર ખાધેલો ખોરાક ત્યા પહોચે છે, તો સડેલો અને નવીન ભોજન બન્ને મળી જાય છે. એના મિશ્રણથી એક પ્રકારનુ ગેસ (વાયુ) ઉત્પન્ન થાય છે, જેથી ઓડકાર આવે છે. કોઈ કોઈ વાર તે હવા (અપાનવાયુ) ગુહ્ય

માર્ગ દ્વારા બહાર નીકળી જાય છે, ત્યારે કલેજું હલકું થાય છે. જ્યારે એ હવાને શરીરમાંથી નીકળવાનો કોઈ માર્ગ નથી મળતો ત્યારે તે બહાર નીકળવા માટે જોર કરે છે, એ જોરથી છાતી અને પેટની વચ્ચેનો પડદો ફેલાય છે અને ધમણ સમાન તે પડદો જોરથી ચાલે છે, જેથી હૃદયની નીચેના ભાગમા વાયુ જઈને ટકરાય છે, અને એના પરિણામે હૃદયનુ લોહી વેગથી નીકળે છે. એથી દિલની ધડકણુ બહુ તેજ ચાલવા માંડે છે શરીર ગરમ થઈ જાય છે અને લોહી જોરથી મસ્તકમાં ચાલવા લાગે છે. પછી માથાની ડાબી બાજુથી ઉપર ચઢીને જમણી બાજુથી નીચે ઉતરી હૃદયના ઉપરના ડાબા ભાગમાં આવી જાય છે એ પ્રકારે હૃદયમાંથી નીકળેલ લોહી જોરથી માથામા ચઢી જવાને કારણે આંખ, નાક, કાન, દાત, ગળું વગેરે અવયવોમા લોહી લઈ જનાર સૂક્ષ્મ નળીઓ પર દબાણુ પડે છે; જેથી તે પોતાનુ કાર્ય બરાબર કરી શકતી નથી, ત્યારે હવાના દબાણુથી વધારે લોહી આવીને ત્યા એકઠુ થાય છે અને અટકી જાય છે. જે અવયવમાં એ પ્રકારે લોહી અટકીને જામી જાય છે, તે જ માંદું પડે છે ત્યારે આપણે એને રોગ એવુ નામ આપીએ છીએ. જ્યારે શરીર, શરીરનો ઉપરનો ભાગ બહુ ગરમ થઈ જાય છે અને નીચેનો ભાગ ઠંડો હોય છે, ત્યારે એ અધિક ઉષ્ણુતાને કારણે સંધિવાત અથવા સખ્ત માથાની પીડા થાય છે; જેનું મૂળ કારણ પાચન-શક્તિની ખરાબી જ હોય છે. એથી જ તાવ આવે છે, અને નસો નિર્બળ બની જાય છે. મનુષ્ય સ્વાદને ખાતર અનેક પ્રકારના સ્વાદિષ્ટ પદાર્થો ખાઈને અજીર્ણ ઉત્પન્ન કરે છે અને રોગને આમંત્રણ આપીને બોલાવે છે. એ પ્રકારે તે પોતે પોતાના જીવનનો સર્વનાશ કરી નાખે છે. જખ્મ અને નાસૂરને છોડીને ઘણા ખરા રોગનું કારણ અજીર્ણ તથા અનિયમિત અને બગડેલ લોહી સંચાર જ છે.

**અન્ય પ્રાણમય — ચિકિત્સા**

જે પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરે છે. તે પોતાના પ્રાણના સંચાર

દ્વારા મોટા મોટા રોગોને સારા કરી શકે છે. રોગીના અંગમાં પ્રાણનો સંચાર કરવા ઉપરાંત કુંભકના અભ્યાસથી પ્રાણના અધૂરાપણાને પૂરું કરી શકાય છે. પોતાના પ્રાણોથી બીજાને લાભ પહોંચાડવાનો અર્થ એ નથી કે તમારામા પ્રાણુની ઓછપ થઈ જાય. જેટલો અધિક પ્રાણ તમે બીજાને આપશો તેટલી જ અધિક માત્રામાં પ્રાણુના અનંત ભંડાર હિરણ્યગર્ભમાથી તમારા શરીરમા પ્રાણુનો સંચાર થશે. આ પ્રકૃતિનો નિયમ છે. તેથી એ કામમાં કંજુસાઈથી કામ લેવાની જરૂર નથી. એક સંધિવાના રોગીના ઝલાયેલા પગને હાથથી પકડો. પકડતી વખતે કુંભક કરો અને વિચાર કરો કે પ્રાણુ તમારા હાથમાથી તેના પગમાં જઈ રહ્યો છે. હિરણ્યગર્ભ અર્થાત્ પ્રાણુના અનંત ભંડાર સાથે પોતાનો સંબંધ વિચાર મારફત રાખો અને વિચાર કરો કે, પ્રાણુની અનંત ધારા તમારા શરીરમાં આવીને હાથ દ્વારા રોગીના શરીરમાં પ્રવેશ કરી રહી છે. રોગીને તુરત લાભ થશે, અને તે સારો થઈ જશે. માથું દુઃખવું, ઉદર પીડા (colic) તથા અન્ય તાત્કાલિક વ્યાધિઓ તમારા ચુંબક જેવા હાથો અડકતા જ સારા થઈ જશે. પ્લીહા (Lever) તલ્લી, ઉદર, આદિ શરીરના અંગોને સ્પર્શતી વખતે એ રોગાક્રાંત અંગોને સંબોધન કરો અને કહેતા જાઓ કે, "હે રોગી અંગ ! હું તને આજ્ઞા કરું છુ કે, તમે રોગથી મુક્ત થઈને તમારા કર્તવ્યનું ઠીક પાલન કરો." એ અંગો તમારી આજ્ઞાનુ પાલન કરશે. ધ્યાનમાં રાખો કે, એ અંગોમા જ્ઞાન હોય છે. બીજામાં પ્રાણુ સંચાર કરતી વખતે "પ્રણવ"નુ ઉચ્ચારણુ કરતા રહો. કોઈ રોગી પર એ અજમાવી જુઓ. તમે કુશળ થઈ જશો. તમે વીંછી કરડેલાને તુરત સારો કરી શકશો ધીરે ધીરે અડકીને પગની નીચે ઝેર ઉતારી દો. પ્રાણાયામનો નિત્ય નિયમપૂર્વક અભ્યાસ કરવાથી ગજબની ધ્યાન શક્તિ, દૃઢ ઇચ્છાશક્તિ અને સુંદર, સ્વસ્થ તથા દૃઢ શરીર પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. તમારે રોગી અંગમાં પ્રાણુનો સંચાર કરવો જોઈએ.

માની લો કે તમારું કલેજું (Lever) બરાબર કામ કરતું નથી. તો પદ્માસન લગાવીને બેસી જાઓ. આંખો બંધ કરો. જેટલા સમયમાં બે-ત્રણ વાર પ્રણવનું ઉચ્ચારણ થાય, તેટલો સમય ધીરે ધીરે પૂરક કરો. પછી છ વાર પ્રણવના ઉચ્ચારણમાં જેટલો સમય લાગે, તેટલો સમય શ્વાસને રોકી રાખો. અને પછી કલેજા પર પ્રાણનો સંચાર કરો. તમારું ધ્યાન ત્યાં કેન્દ્રિત કરો. મનને એ સ્થાનથી ખસવા દેશો નહિ. એવો વિચાર કરો કે પ્રાણ રુગ્ણ કલેજાની રગેરગમાં પેસી ગયો છે અને તેનો રોગ દૂર થઇ રહ્યો છે. અસ્વસ્થ અંગોમાં પ્રાણનો સંચાર કરતી વખતે ધ્યાન, વિશ્વાસ અને મનનો સંયમ એ અંગોને સારા કરવામાં મહત્ત્વપૂર્ણ કામ કરે છે. હવે ધીરે ધીરે રેચક દ્વારા શ્વાસ બહાર કાઢો. રેચક કરતી વખતે વિચાર કરો કે, કલેજાનો રોગ અને અશુદ્ધિઓ બહાર નિકળી રહી છે. આ ક્રિયાને બાર વાર સવારે અને બાર વાર સાંજે કરવી જોઈએ. થોડા દિવસમાં કલેજાની સુસ્તી દૂર થઈ જશે. એ વગર પૈસાનો ઈલાજ છે. એ સાચી પ્રાકૃતિક-ચિકિત્સા છે. તાજો કે જૂનો ગમે તેવો રોગ હોય, પ્રાણાયમ કરતી વખતે શરીરના કોઈ પણ અંગમાં પ્રાણનો સંચાર કરીને સારો કરી શકો છો. એક બે વાર પોતે પોતાની ચિકિત્સા કરો તમારો પોતા પર પૂરો વિશ્વાસ બેસશે. પાસે જ વસ્તુ પડેલી હોવા છતાં આજુબાજુ શોધો, તેમ સર્વદા પ્રાપ્ય, સસ્તી અને લાભકારી પ્રાણ રૂપી ઔષધિ પાસે જ હોવા છતાં પણ આમ તેમ ભટકવું તે ઠીક ન કહેવાય. સમજણપૂર્વક એનો ઉપયોગ કરો. અભ્યાસ અને ધ્યાનની ઉન્નતિ થવાથી કેવળ સ્પર્શ માત્રથી જ તમે ઘણા રોગોને દૂર કરી શકશો એના કરતા પણ ઊંચી અવસ્થામાં પહોચવાથી કેવળ ઇચ્છા શકિતથી જ મનુષ્ય રોગને દૂર કરી શકે છે.

## દૂરથી સારું કરવું

દૂરથી ચિકિત્સા કરવાનો અનુપસ્થિત ચિકિત્સા પણ કહેવામાં આવે છે. આકાશ દ્વારા પોતાનો પ્રાણ તમે દૂર રહેતા મિત્રની

પાસે મોકલી શકો છો. એની પણ મનોવૃત્તિ ગ્રાહક હોવી જોઈએ. દૂર ચિકિત્સાના નિયમાનુસાર દૂરસ્થ રોગીની સાથે તમારો સીધો અને સહાનુભૂતિપૂર્ણ સંબંધ રહેવો જોઈએ. પત્ર વ્યવહાર દ્વારા એની સાથે તમારો સમય નક્કી કરી લેવો જોઈએ. એને પત્ર દ્વારા એવી સૂચના આપી રાખવી જોઈએ કે, અમુક વખતે તૈયાર રહેવું. અને એ વખતે તમારી વૃત્તિ ગ્રાહક રાખશો. એક આરામ ખુરશી પર પડી રહેશો. આંખો બંધ રાખશો. એ વખતે હું પ્રાણ દ્વારા હવામા મોજાં મોકલીશ. નિર્ધારિત સમયે રોગીને સંબોધિને કહો કે, "હું પ્રાણ મોકલી રહ્યો છું." પ્રાણ મોકલતી વખતે કુંભક કરો. એ વખતે તાલ પૂર્ણ શ્વાસ લો. મનમા એવો વિચાર કરો કે, રેચક વખતે પ્રાણ નિર્ધારીત રોગી પાસે જઈ રહ્યો છે દૂરનો પ્રવાસ કરીને પ્રાણ રોગીના શરીરમા પ્રવેશ કરી રહ્યો છે. વાયરલેશ અથવા રેડિયોની લહેર જેમ વિદ્યુત્ ગતિથી આકાશમાં થઈને પ્રાણ યાત્રા કરે છે. ચિકિત્સકના વિચારથી રંગાયેલો પ્રાણ બાહ્ય રૂપે અણીદાર હોય છે. પ્રાણ મોકલ્યા પછી કુંભક કરીને પાછો તમે શરીરમાં પ્રાણ સંચાર કરી શકો છો. આ રીતે કરવા માટે લાંબા, સ્થિર અને સંપૂર્ણ અભ્યાસની આવશ્યકતા છે.

આપણા આત્મામાં અનંત શકિત છે. તે ધારે તે કરવાને સમર્થ છે. પણ અજ્ઞાનવશાત્ તે પોતે પોતાની શકિતને ભૂલીને આત્મ-વિશ્વાસ ખોઈ ચૂકયો છે જો તે આત્મા ફરીથી જાગૃત થઈને પોતા પર વિશ્વાસ કરે તો પોતામા રહેલી અનંત શકિતનો ધીરે ધીરે વિકાસ કરી શકે અને પોતામા રહેલ ગુપ્ત શકિતઓને પણ વિકસાવીને તેને પ્રગટ કરી શકે, ત્યારે તે રહસ્યપૂર્ણ અનેક આશ્ચર્યકારી કાર્યો કરીને વિશ્વને આશ્ચર્ય પમાડી શકે પણ એ બધુ આત્મવિશ્વાસ પર નિર્ભર છે. આંતર શુદ્ધિ કયારે થાય જ્યારે માનવ સ્વાર્થથી પર થાય ત્યારે. આત્મવિશ્વાસ પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છા રાખનારે સર્વ પ્રથમ નિસ્વાર્થ થવાની જરૂરત છે. નિઃસ્વાર્થ ભાવ જેમ જેમ

વધતો જશે તેમ તેમ અંતર શુદ્ધ થતું જશે અને અંતર શુદ્ધ જેમ જેમ થતું જશે તેમ તેમ આત્મવિશ્વાસ પણ વધતો જશે. આત્મવિશ્વાસુ સ્વપરના દુ:ખો દૂર કરવા અને પોતામાં રહેલ ગુપ્ત શકિતઓના ભંડારને પ્રગટ કરવા સમર્થ બનશે. તેને માટે કંઈ જ અસાધ્ય નહિ રહે આ અટલ સત્ય છે. તેને હે વીરો ! જીવનમાં અજમાવી જુઓ. હાથ, કંકણુ, ને આરસીની શી જરૂરત !! આત્મવિશ્વાસુ કેવા કેવા કર્યો કરી શકે છે તે પર એક દૃષ્ટાંત નીચે લખું છું. નદી કિનારા પર રામનાથનો આશ્રમ હતો. તેમાં અનેક વિદ્યાર્થીઓ અભ્યાસ કરતા હતા. તેની અંદર સુમન અને કિશોર બે જણા ઘણાં જ હોશિયાર હતા. જ્યારે એક નિર્ગુણ નામનો વિદ્યાર્થી વિદ્યા પ્રાપ્ત કરવામા ઘણો જ મંદ હતો. પરંતુ આત્મવિશ્વાસુ હતો. એક વખતે રામનાથ ગુરુએ છાત્રોની પરીક્ષા કરવા માટે પૂછ્યું કે હું તમોને જે અધ્યયન કરાવું છું, તે બરાબર જ છે તેની ખાતરી તમો કેવી રીતે કરો છો. સુમન અને કિશોર કહે અમો બીજા પાસે જઈને પૂછી જોઈએ છીએ. અને તેઓ સાબાશી આપે ત્યારે જ ખરુ માનીએ છીએ. કોઈ કહે અમારા માતા–પિતાના કહેવાથી સાચું માનીએ છીએ, વગેરે જેને જે યોગ્ય લાગ્યું તેમ કહ્યું. હવે નિર્ગુણનો વારો આવ્યો. તેને પણ પૂછવામાં આવ્યું. તેણે ઉત્તર આપ્યો કે ગુરુજી જે શીખવે તે સાચું જ હોય તેમા બીજાને શું પૂછવાનુ હોય ? ગુરુજી આ સાંભળીને ચમકયા ! ખરો છે ! ત્યાર બાદ વિશેષ પરીક્ષા કરવા માટે ગુરુએ કહ્યું કે હુ સામેના પહાડ પર જાઉં છું અને એક આજ્ઞા આ દીવાલ પર લખતો જાઉં છું 'જેનું પાલન તમો કરજો, એમ કહી દીવાલ પર કંઈ લખીને ગુરુજી પહાડ પર ગયા પાછળથી વિદ્યાર્થીઓએ દીવાલ પર વાચ્યું તો લખેલ હતું કે સામે દેખાય છે તે પહાડના ટુકડા કરી નાખો. સુમન અને કિશોર તો કહે આવી તે કોઈ આજ્ઞા હોતી હશે, આજ્ઞા આપવાની પણ મર્યાદા હોય છે, રીત હોય છે. આવી બે સમજ

આજ્ઞાનુ તે વળી પાલન થતું હશે આજ્ઞા આપનારમાં વિવેક હોવો જોઇએ વળી કોઈ કહે ગુરુજીની સમજ તો જુઓ !! આ તે કેવી આજ્ઞા આપી છે ? કોઈ સેવા કરવાની આજ્ઞા આપી હોત તો સારી વાત હતી આ તો નકામી વાત છે આમ કોઈ કંઈ તો કોઇ કંઈ બબડવા લાગ્યા. પરંતુ આત્મવિશ્વાસુ નિર્ગુણ તો હાથમા કુહાડી લઈને પર્વત તોડવા ચાલ્યો ગયો તેણે કોઈ પ્રકારનો સંદેહ જ મનમા કર્યો નહિ. જેને પોતા પર વિશ્વાસ હોય છે તેને બીજા પર અવિશ્વાસ આવતો નથી. અને આત્મવિશ્વાસુ જ ઈશ્વર પર વિશ્વાસ કરી શકે છે, કહ્યુ છે કે, તું તારી જાતને વફાદાર બન; તો બીજાને વફાદાર થઈ શકીશ. હવે યથા સમયે રામનાથ ગુરુ પહાડ પરથી નીચે પોતાના આશ્રમમાં આવ્યા અને વિદ્યાર્થીઓને પૂછવા લાગ્યા કે મારી આજ્ઞાનું પાલન કોણે કોણે કર્યું ? વિદ્યાર્થીઓએ તો પ્રથમની જેમ જવાબ આપ્યા. ગુરુજીએ પૂછ્યું કે, નિર્ગુણ કયા ગયો છે વિદ્યાર્થીઓએ કહ્યુઃ તે તો તમારી આજ્ઞાનું પાલન કરવા ગયો છે ગુરુજી આશ્રમમાથી નીકળીને પહાડ પાસે જ્યા નિર્ગુણ પહાડને તોડી રહ્યો હતો ત્યાં આવ્યા. ગુરુજીએ વિશેષ પરીક્ષા માટે બધા જ વિદ્યાર્થીઓને પૂછ્યું. શુ આ પહાડ તૂટી શકશે ખરો ? સર્વ પ્રથમ નિર્ગુણે જ જવાબ આપ્યો હા, હા, જરૂર પહાડ તૂટી શકશે, ગુરુજીની આજ્ઞા છે, માટે જરૂર તૂટી શકશે. ગુરુજી તેના પર અત્યંત પ્રસન્ન થયા અને આશીર્વાદ આપ્યો અને કહ્યું કે હે નિર્ગુણ ! આજથી તુ આશ્રમની અંદર જ જે કોઈ વ્યક્તિને સર્પ દંશ થયો હોય તેને મારુ સાત વાર નામ લઈને સર્પ વિષથી મુકત કરજે. આ બનાવ બન્યા પછી સુમન અને કિશોરને એક વ્યકિત જેને સર્પદંશ થયો હતો તેને ઉપાડીને લાવતા માણસો મળ્યા. તેને સુમન અને કિશોરે મજાકમાં કહ્યુ કે જાઓ જાઓ આશ્રમમા મારો ગુરુભાઈ સર્પ વિષ ઉતારે છે. તે લોકો તે વ્યકિતને આશ્રમમાં લાવ્યા અને નિર્ગુણે સાત વાર ગુરુજીનું નામ લઈને ઝેર ઉતાર્યું અને તે વ્યકિતને જીવનદાન આપ્યું.

ત્યારબાદ ઘણાના વિષ તેણે ઉતાર્યાં. બહારગામથી પણ માણસો આવતા બધાને જીવનદાન બક્ષતો હતો. નિર્ગુંણની કીર્તિ બધે પ્રસરી ગઈ. એક વખતે એ ગામના રાજાની રાણીને સર્પે દંશ દીધો. રાણી બેહોશ થઈ ગઈ. રાજાએ એથી ગામમાં ઘોષણા કરાવી કે જે કોઈ રાણીનુ ઝેર ઉતારી દેશે તેને મોટું ઈમામ આપવામાં આવશે. નિર્ગુંણને પણ ખબર પડી પણ તેને કોઈ લોભ સતાવી શકે તેમ નહોતુ. રામનાથ ગુરુને પણ આ સમાચાર મળ્યા તેણે વિચાર્યું કે અહીંઆ તો સારો માલ મળે તેમ છે અને જીવન સુખપૂર્ણ વ્યતીત થશે આ નિર્ગુંણ જ્યારે મારુ નામ લઈને જ સર્પનુ ઝેર ઉતારે છે તો પછી હું પોતે જ કેમ ઝેર ઉતારીને આ ધન જે ઈનામ રૂપે મળવાનુ છે તેને પ્રાપ્ત ન કરું !! આવી આકાક્ષાથી તે રાજદરબારમાં આવ્યો અને રાજાને કહ્યું કે હું ઝેર ઉતારી આપીશ. અને એવી જ એક બીજી વ્યક્તિ પણ આવી. રાજાએ બન્નેને કહ્યું કે જો તમો ઝેર ઉતારી આપશો તો તમોને ઈનામ જરૂર મળશે પણ ઝેર નહિ ઉતારી શકો તો જેલમાં પૂરવામાં આવશે. રામનાથ ગુરુને તો અહંકાર ઘણો હતો કે જ્યારે મારા નામથી ઝેર ઉતરે છે તો હું કાં ન ઉતારી શકું ? વાસ્તવમાં તો તેના નામથી ઝેર ઉતરતું નહતું પણ નિર્ગુંણના આત્મવિશ્વાસથી જ ઝેર ઉતરતું હતું. પણ અહંકારી જીવો એ સત્યને સમજી શકતા નથી, તેથી રામનાથ ગુરુએ રાજાને કહ્યું કે હું જરૂરથી ઝેર ઉતારી શકીશ. આ હતો અહંકારપૂર્ણ વિશ્વાસ. એ આત્મવિશ્વાસ નથી. રાજા રાણી પાસે રામનાથને લઈ ગયા રામનાથે સાતવાર પોતાનું નામ લઈને ઝેર ઉતારવાનો પ્રયત્ન કર્યો, પણ નિષ્ફળતા જ મળી. સફળતા મળે જ ક્યાંથી !! એક તો અહંકારવાસીત મન હતું અને બીજો મનમાં લોભ પિશાચે વાસ કર્યો હતો આવા અશુદ્ધ હૃદયમાં આત્મવિશ્વાસ રહી શકે નહિ અને આત્મવિશ્વાસ વિના આવા અસાધ્ય કામોમાં સફળતા મળે જ નહિ. અજ્ઞાની જીવો આ વસ્તુસ્થિતિને સમજી શકતા નથી. રાજાએ રામ-

નાથને જેલમાં નાખ્યો. ત્યારબાદ લોકોએ રાજાને સલાહ આપી કે, રામનાથનો શિષ્ય નિર્ગુણ સર્પ વિષ ઉતારવામાં ઘણો જ કુશળ છે. રાજાએ કહ્યું, ગુરુ જે ન કરી શકયા તે કાર્ય શિષ્યથી શી રીતે પાર પડવાનુ ? છતા લોકોના આગ્રહથી રાજાએ નિર્ગુણને બોલાવવા માટે માણસો મોકલ્યા પણ નિર્ગુણે નિર્ભયતાથી કહ્યું હુ ત્યાં આવવાનો નથી. મારા ગુરુની આજ્ઞા છે કે, આશ્રમમાં જ સર્પદંશનું ઝેર ઉતારવુ. આત્મવિશ્વાસુને કોઈનો ભય પણ હોતો નથી. અને કોઈ લાલચ પણ હોતી નથી તેથી જ તે રાજ્ય સેવકોને આવો ઉત્તર આપી શકે છે રાજ્ય સેવકોએ રાજાને વાત કરી તેથી ક્ષણભર તો રાજાને ક્રોધ આવ્યો પણ આવા સત્યવાદીઓ શ્રાપ આપે તો હાનિ થાય એમ વિચારીને રાણીના શરીરને પાલખીમાં નાંખીને આશ્રમમાં લાવ્યા. અને નિર્ગુણે તુર્તજ ગુરુ નામનો ધ્વનિ કરીને ઝેર ઉતારી દીધુ. રાણી આળસ મરડીને બેઠી થઈ. ચારે તરફ જયજયકાર થયો. રાજા પ્રસન્ન થયો અને જે માગે તે આપવા કહ્યું. નિર્ગુણે કહ્યુ આમાં મારી કોઈ શ્રેષ્ઠતા નથી. બધો જ ઉપકાર ગુરુજીનો છે. મારે કાંઈ જ ન જોઈએ. ફક્ત મારા ગુરુજીને જેલમાથી મુક્ત કરો. આત્મવિશ્વાસુ નિઃસ્પૃહી અને નમ્ર પણ હોય છે. તે ઉપરની વાતથી સમજી શકાય તેમ છે. જનસમુહમાંથી કોઇએ પ્રશ્ન કર્યો કે ગુરુથી જે કાર્ય ન બન્યું તે આ નાના નિર્દોષ બાળકથી કેમ બન્યુ ? ત્યારે કોઇએ કહ્યું કે આસ્તિકતા, વિશ્વાસ જેમાં હોય તેજ આવા કાર્ય કરી શકે તેમાં નાનાં-મોટા કે ગુરુ-શિષ્યનો સવાલ જ નથી. વીરો, ઊઠો. જાગૃત થાઓ અને નિજ અંતરને શુદ્ધ બનાવી આત્મામાં રહેલ ગુપ્ત અલૌકિક શક્તિઓને પ્રગટ કરીને સ્વપર વિકાસ સાધી સુખી બનો. એજ અભ્યર્થના સહ વિરમુ છું.

## સુગમ ચિકિત્સાના નિયમો

૧. પ્રાતઃકાળ શીઘ્ર ભોજન (નાસ્તો) કરવાની અસ્વભાવિક અને રોગ ઉત્પન્ન કરનાર આદતને સદા માટે ત્યાગી દો. એમ કરવાથી સ્વભાવિક ભૂખ લાગશે.

૨. સ્વભાવિક ભૂખ લાગ્યા વિના ભોજન ન કરવું.

૩. જ્યાસુધી સ્વાદ આવે ત્યાંસુધી ભોજનના પ્રત્યેક ગ્રાસને ચાવવો.

૪ ભોજન સાથે કોઈ પ્રવાહી પદાર્થ ન પીવો.

૫. વ્યાયામ કરો.

૬. ઉચિત રીતે શ્વાસ લેવાનું કાર્ય શરીર માટે અતિ આવશ્યક છે માટે એ તરફ ખાસ ધ્યાન રાખવુ, એ માટે દીર્ઘ શ્વાસ પ્રવાસનો અભ્યાસ કરવો.

૭. ભોજન કરતી વખતે આનંદીત રહેવાથી અને હાસ્ય વિનોદની વાતો કરવાથી પાચનક્રિયાને ઘણો લાભ થાય છે.

૮. એકવાર ભોજન કરનાર દેવ, બેવાર ભોજન કરનાર માનવ અને તે ઉપરાત ત્રણ અને તેથી વધારે વાર ખાનાર હેવાન અને તે રોગગ્રસ્ત બનશે.

૯. જ્યાસુધી સ્વસ્થ શરીરમા સ્વસ્થ મન ન હોય, ત્યાસુધી સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ નથી હોતુ. એ માટે જ્યાસુધી બની શકે, ત્યાસુધી સદા આનંદચિત્ત અને સસારના પ્રપંચોથી તથા આફતોથી ગભરાઈ ન જતા, સતોષ ધારણ કરીને રહેવુ જોઈએ. સ્વભાવને પ્રફુલ્લિત અને સંતોષી રાખવો જોઈએ, કેમકે સસારમા સુખ અને દુઃખ બધા મનુષ્યો પર વારાફરતી આવ્યા જ કરે છે, સંતોષ રાખવાથી અને મનને વશમાં રાખવાથી સ્વાસ્થ્યને હાનિ થતી નથી. ભોજનની પાચનક્રિયા માટે પ્રફુલ્લ મન હોવું અત્યંત આવશ્યક છે. શોક અને ઉદાસીનતાથી પાચનક્રિયામા ધક્કો લાગીને સ્વાસ્થ બગડવાની બહુ સંભવના રહે છે

## આરોગ્યનાં કેટલાંક સૂત્રો

૧ સવારે સૂર્યોદય પહેલા એક કલાક વહેલું ઊઠવું જોઈએ. એથી શરીર નીરોગ રહે છે અને બુદ્ધિ ખીલે છે.

૨. જાગો એવા ધડાધડ એકદમ ન ઊઠશો. શાન્તિથી સુસ્તી દૂર કરો અને ચાર-પાચવાર હથેળીઓને મસળીને એનું દર્શન કરો.

૩. ચા, કોફી, તમાકું, બીડી, સિગારેટ, અને બીજી કેફી ચીજોને શરીરમા પહોચાડવી એટલે જાણે મૃત્યુને નજદીક બોલાવવું. માટે તેનો ત્યાગ કરવો.

૪. ગાયનું દૂધ અમૃત છે, જેટલું પચાવી શકો એટલું પીઓ. એથી બળવાન બનશો અને સ્વસ્થ રહેશો.

૫. રોજ નિયમિત વ્યાયામ કરવો જોઈએ. સવારે કે સાજે ત્રણચાર માઈલ ચાલવાથી પણ સારો વ્યાયામ થશે.

૬. વ્યાયામ શક્તિ અનુસાર કરવો, ગજાથી વધારે ન કરવો.

૭. સર્વથી સારો વ્યાયામ તો જે કસરત ગમતી હોય તે જ છે.

૮. સ્વસ્થ રહેવા માટે કુદરતે બક્ષેલો તડકો, તાજી હવા, શુદ્ધ પાણી અને સાત્વિક ખોરાક અને નિયમિત કસરત જરૂરી છે

૯. સ્વસ્થ શરીરમા જ સ્વસ્થ મન નિવાસ કરે છે, આથી પહેલા શરીરને સ્વસ્થ રાખો.

૧૦ રોગી રાજા કરતાં નીરોગી ગરીબ સદા સુખી છે.

૧૧ જે સદાચારી છે તે હમેશાં સુખી અને નીરોગી રહે છે.

૧૨. ઘણો પ્રકાશ આખોને નુકશાન કરે છે.

૧૩. વારંવાર જે થૂકે છે તેની જઠરાગ્નિ મંદ પડે છે.

૧૪. સ્વાદ માટે નહિ શરીર પોષણ માટે ભોજન છે. જીવવા માટે ખાવાનું છે ખાવા માટે જીવન નથી એ સદા ધ્યાનમાં રાખો.

૧૫. દાતનું કામ આતરડાને ન કરવુ પડે એટલા માટે ભેાજન શાન્તિથી અને ધીરેધીરે ખૂબ ચાવ્યા વિના ન કરવુ જોઈએ. પાણી અને દૂધ પણ જલદી જલદી ન પીવા.

૧૬ હાથની ઘંટીનેા લેાટ થૂલાવાળેા જોઈએ. એથી સ્ત્રીઓની તબિયત સારી રહે. મશીનની ઘંટીમા લેાટના કિંમતી તત્ત્વેા બળી જાય છે. અને અન્નમા રહેલી જીવનશક્તિ નાશ પામે છે

૧૭. ખેારાક હલકેા અને જલદી પચે તેવેા હેાવેા જોઈએ

૧૮. સડેલી, ગળેલી, અને વાસી ચીજો ખાવાથી રેાગ થાય છે. તેનેા ત્યાગ કરવેા.

૧૯. દાતમા અન્નના કણ ન રહેવા જોઈએ.

૨૦ પ્રત્યેક ભેાજનની વચ્ચમા એાછામાં એાછુ પાચ કલાકનું અંતર રાખવુ જોઈએ.

૨૧. ભેાજન પછી તુર્તંજ પાણી ન પીવુ તેમજ શારીરિક કે માનસિક શ્રમ પણ ન કરવેા

૨૨ ખૂબ ગરમાગરમ વસ્તુએા ખાવાથી દાત અને બળ બન્નેને નુકશાન થાય છે.

૨૩ હમેશા શાન્ત અને પ્રસન્ન ચિત્ત રહેજો અને બને તેટલુ એાછુ બેાલવાની આદત પાડજો.

૨૪ પથારી સાફ જોઈએ

૨૫ જ્યારે ઊંઘ આવે ત્યારે સૂવુ જોઈએ. પથારીમા પડયા પડયા નિંદ્રાની રાહ જોવી એ રેાગને બેાલાવવા જેવુ છે.

૨૬. માખીએાથી બચજો, એ ભયાનક હેાય છે. સ્વચ્છતા અને પવિત્રતા જાળવજો

૨૭. કામ-ક્રેાધથી શકિત ક્ષીણ થાય છે, તેથી બચજો

૨૮. ચિંતા હાનિકારક છે, સદા પ્રસન્ન ચિત્ત રહેજો

૨૯. જરૂર કરતા વધારે ખાવાથી અજીર્ણ થાય છે. અને એ જ રેાગનુ મૂળ છે.

૩૦ ખુલ્લી અને તાજી હવાથી પ્રાણ શક્તિ વધે છે.

૩૧. આળસ અને લંપટતા સદા રેાગ કરનાર છે. તેના ત્યાગ કરવેા જોઈએ.

૩૨. સુકા તુલશીના પાન રેાજ બે-ચાર ખાવાથી તાવ જેવા રેાગ થતા નથી.

૩૩ આપણી પરિસ્થિતિ અનુસાર દિનચર્યા ગેાઠવવાથી સુખ અને સગવડતા અવશ્ય મળે છે.

૩૪. આપણા માટે આપણા જ ખાન, પાન, વેશ, ભાષા લાભકારી છે.

૩૫ રેાજ ખુલ્લી હવામા ફરવાથી સ્વાસ્થ્ય સારૂ રહે છે.

૩૬ દિવસમા સૂઈ રહેવુ તે સારું નથી. દિવસના કદી સૂઈ ના રહેશેા.

૩૭ શરીરના કેાઈ પણ જરૂરી વેગ-છીંક, બગાસું, ઝાડેા, પેશાબ વગેરેને રેાકવા ન જોઈએ.

૩૮ મેાઢેથી શ્વાસ લેવાથી આયુષ્ય ઘટે છે. માટે સદા નાકથી જ શ્વાસેાશ્વાસની ક્રિયા થવી જરૂરી છે.

૩૯. એક મહિનામા બે ઉપવાસ કરવા જોઈએ. અને ઉપવાસ પછી બીજે દિવસે ભારે ખેારાક કે વધારે વાર ભેાજન ન કરવુ જોઈએ.

૪૦ પેટ સાફ રાખવું.

૪૧ સૂર્ય કિરણેા અને ચંદ્રની ચાંદનીનું સેવન લાભકારી છે.

૪૨. વિચારેા ઉત્તમ રાખવાથી માનસિક શાન્તિ અને સ્વાસ્થ સારૂં રહે છે મનેાવિકારેા જ રેાગ ઉત્પત્તિમા સારેા એવેા ભાગ ભજવે છે. એ સદા ધ્યાનમાં રાખવું.

૪૩. સો દવા અને એક આનંદમાં રહેવું તે સો દવા કરતાં વધારે ઉત્તમ દવા છે.

૪૪. આ સંસાર જે શક્તિશાળી હોય તેમને માટે છે, નિર્બળ હોય તેનાથી આત્મા ઓળખી શકાતો નથી.

૪૫ જે બ્રહ્મચર્યનું યોગ્ય રીતે પાલન કરે છે તે જિંદગીભર સ્વસ્થ રહીને દીર્ઘ જીવી બને છે.

૪૬. હમેશાં સદાચારીનો સંગ કરો નકામાં ગપ્પાં, કુથલી ન કરશો. અશ્લીલ પુસ્તકો ન વાંચશો. એથી બુદ્ધિ ભ્રષ્ટ થશે.

૪૭. વિજયનો મૂળ મંત્ર ઈશ્વર પર શ્રદ્ધા અને આત્મ શ્રદ્ધા પર નિર્ભર છે.

૪૮. સૌ કોઈના ગુણો ગ્રહણ કરવા અને પોતાના દોષોનું નિરીક્ષણ કરી તેને ટાળવાનો પ્રયત્ન કરવો

૪૯. બધાની સાથે પ્રેમથી વર્તો અને મલનસાર સ્વભાવ રાખો.

૫૦. આપણા સ્વાસ્થ્ય રૂપ શ્વેત વસ્ત્ર પર રોગ રૂપી ડાઘ લાગવા ન દેશો.

૫૧. જે સેવા કરતા શીખ્યો નથી, તેનામાં માનવતા પણ હોતી નથી

૫૨. જે આપણા પૂજ્ય અને વડીલો છે તેના પર પ્રેમ અને નિષ્કપટ શ્રદ્ધા, ભક્તિ રાખજો છતાં જો મનમાં અભિમાન ઉપજે તો તેને ગાળી નાખશો.

સમાપ્તમ્

સોઽહમ્

સોઽહમ્ ૐ સોઽહમ્

સોઽહમ્

# વિચાર શકિતનો અદ્ભુત પ્રભાવ

(આધ્યાત્મિક ઉત્ક્રાંતિ)

## ભાગ ૩

લેખક તથા સંકલનકાર

**વિશ્વ શાન્તિ ચાહક**

ઉચ્ચ ભાવનારૂપી પાંખો વડે આનંદપૂર્વક સ્વર્ગમાં ઉડો. નિર્ભયને મહાન શક્તિઓની પ્રાપ્તિ થાય છે એમ માનો. શ્રદ્ધા રાખો. ઉચ્ચ ભાવના કરવાથી—એના ધ્યાનમાં મશગૂલ રહેવાથી, અત્યંત મધુર આત્મિક અનુભવ પ્રાપ્ત થશે અને પરમાનંદની પ્રાપ્તિ થશે. માટે એ આનંદ પ્રાપ્ત કરવા આત્મભાવનાના અમૃતનું સતત પાન કરો. ક્ષણભર આત્મભાવના કરવાનું ન ભૂલશો. એ ભાવના જ આપણને શાશ્વત સુખ પ્રદાન કરનાર બનશે માટે પ્રમાદ ત્યાગી પ્રયત્નશીલ બનો.

# વિચાર શક્તિનો અદ્‌ભુત પ્રભાવ

## ભાગ ૩ જો

### ૧

### મનને જીતવાના ઉપાયો

આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાથી ધ્યાન થાય છે અને ધ્યાનથી મન જીતી શકાય છે. ધ્યાનના ચાર ભેદ છે, પદસ્થ, પિંડસ્થ, રૂપસ્થ અને રૂપાતીત. આ ચાર પ્રકારના ધ્યાનથી ચિત્તનો નિરોધ થાય છે. તેથી મન બાહ્ય વિષયોમાં પરિભ્રમણ કરતું નથી. અને જ્યારે બાહ્ય વિષયોમાં મન જતુ નથી ત્યારે રાગ, દ્વેષ પણ થતા નથી અને તેથી કર્મ બધાતા નથી. જ્યારે ત્યારે પણ મનને અંતર્મુખ કર્યા વિના મનને જીતી શકાશે નહીં. બાહ્ય વિષયોમા જવા દેવું નહિ એવો જે વખતે પ્રયત્ન કરવા માંડયો કે તુર્તજ મન વિશેષ પ્રકારે બાહિર ભટકતું જણાશે પણ સમજવું કે મનને કંઇને કંઇ કાર્ય કરવું ગમે છે. કંઈક ને કંઈક પણ ચિન્તવન કર્યા વિના તેને ચેન પડતું નથી માટે મનને અંતર્મુખ કરવા માટે તેને ચિંતવવાનું કાર્ય સોંપવું જોઈએ બાહ્ય પદાર્થોના ચિંતવનથી તો રાગ-દ્વેષ ઉત્પન્ન થાય છે તે તો અહિતકર છે માટે આત્મ સ્વરૂપનું ચિંતવન મન પાસે કરાવવું જોઈએ. આત્માના ગુણોના સ્મરણમા મનને લીન કરવુ જોઈએ. અંતર્મુખ થયેલું મન અંતે આત્માના વશમાં થાય છે. આત્માની મરજી વિના કંઈ પણ વિચાર કરવાને જ્યારે મન સમર્થ થતું નથી ત્યારે તે વ્યક્તિ યોગી કહેવાય છે. મનને વશ કરીને યોગી આત્માને પરઆત્મા સન્મુખ કરે છે અને અંતે આત્મા તેજ પરમાત્મા બને છે. આત્માના શુદ્ધોપયોગમાં રમણતા કરતાં મન સ્થિર થઈ જાય છે અને પોતાના સંકલ્પ વિકલ્પ રૂપ ધર્મનો ત્યાગ કરે છે. મનને જીતી અનંત તીર્થંકરો પરમાત્મપદ પામ્યા અને પામશે. સંસારી જીવનું મન મર્કટ જેવું છે, વાનર જેમ એક સ્થાનમાંથી અન્ય સ્થાનમાં

પરિભ્રમણ કરે છે તેમ મન પણ દોડાદોડ કરે છે. જ્ઞાન વિના મન વશ થતું નથી. પ્રભુ પ્રેમ, ભક્તિ વગેરેથી મન કંઈક વશ થાય છે. શ્રાવકના બાર વ્રત પાલન કરવાથી પણ મન અંશે અંશે વશ થાય છે. દશ પ્રકારના યતિધર્મનું પાલન કરવાથી પણ મનને જીતી શકાય છે. જેમજેમ મન ચંચળતા છોડી સ્થિર થાય છે તેમતેમ સંયમની વૃદ્ધિ થતા મોહ પણ શમે છે અને તેથી જ્ઞાનની પણ વૃદ્ધિ થાય છે. આત્મજ્ઞાન વિના મન આત્મસ્વરૂપનું ચિંતવન કરી શકતુ નથી. મનને હઠયોગથી જોધી રાખવામાં આવે પણ જરા છૂટું થયું કે જેવું હતું તેવું ને તેવુ ચંચળ થઈ જાય છે. માટે જ્ઞાનયોગથી મનને વશ કરવામા આવે તો જ મન પોતાના સંકલ્પવિકલ્પો રૂપ ધર્મને ત્યાગવા સમર્થ બને છે. મન અંતર્મુખ થવાથી ક્રોધાદિક વિકારોનો નાશ થાય છે. અંતે કર્માવરણનો નાશ થવાથી 'આત્મા' તે જ પરમાત્મા-રૂપે પ્રકાશે છે. શુદ્ધોપયોગ રૂપ ઉચ્ચ ભાવનાથી ક્ષણે ક્ષણે આત્માને લાગેલા કર્મના આવરણો દૂર થતા જાય છે અને જે જે અંશે આવરણો દૂર થાય છે, તે તે અંશે આત્મા પોતાના જ્ઞાન સ્વરૂપે પ્રકાશતો જાય છે અને એમ અભ્યાસયોગે આત્મા 'સિદ્ધ યોગી' બને છે સારા વિચારો કરવાનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ મનમા ખરાબ વિચાર સ્ફુરે કે તુર્ત તે જ ક્ષણે સારો વિચાર કરવો. કોઇ મનુષ્યે આપણું અપમાન કર્યું તે વખતે તેના પ્રત્યે ખરાબ વિચાર ઉત્પન્ન થાય કે તુર્ત જ સારો વિચાર ઘણા વેગથી કરવો અશુભ વિચાર જેટલો બળવાન હોય તેના કરતા શુભ વિચાર બળવાન હશે તો જ અશુભ વિચાર મનમાથી દૂર થશે જેમ બે જણા લડે તો એક વ્યક્તિ બે અપશબ્દ કહે તો સામી વ્યક્તિ ચાર અપશબ્દ કહે, પહેલી ચાર કહે તો બીજી આઠ અપશબ્દ કહે એક વ્યક્તિ એક લાકડી ઉગામે તો બીજી બે લાકડી ઉગામે. વળી પહેલી વ્યક્તિ બે લાકડી ઉગામે તો બીજી વ્યક્તિ ચાર લાકડીની તૈયારી કરે. પણ નમતુ ન મૂકે. હાર ન સ્વીકારે, ભય ન કરે, તેમ જ આ મનો-

વિકારરૂપી શત્રુઓને હટાવવા પ્રબળ આવેશ હોવો જરૂરી છે પણ તેનાથી ભય ન કરવો હાર ન સ્વીકારવી, પણ પ્રબળ જુસ્સાથી સામનો કરવો. હું આત્મા છું. અનંત શક્તિવંત છું. જડની સત્તા મારા પર ન જ ચાલી શકે એવી રીતે અશુભ વિચારના બળ કરતા સારા વિચારનુ બળ વિશેષ હશે તો જ અશુભ વિચારોને જીતી શકાશે ધારો કે કોઈ પુરૂષને ક્રોધનો આવેશ અર્ધા કલાક સુધી રહ્યો ત્યારે તે પુરુષે ક્ષમાના વિચારો એક કલાક સુધી મનમા કરવા જોઈએ ત્યારે તે બીજી વખત થતા ક્રોધના સામો લડવાને સમર્થ બને છે. હવે તે જ પુરુષને કોઈએ કલક ચઢાવ્યું અને તેની પુષ્કળ નિંદા કરી ત્યારે તેને એક કલાક સુધી ક્રોધ થયો, તે પુરુષ બે કલાક સુધી જ્ઞાનના બળથી મનમા ક્ષમાના વિચાર કરે, એમ ક્રોધ ન કરતા ક્રોધને નાશ કરનાર ક્ષમા ગુણની મનમા વિશેષ પ્રકારે ભાવના ભાવે ત્યારે તે ક્રોધનો પરાજ્ય કરવાને સમર્થ બને છે. ક્રોધને જીતવાનો સરલ ઉપાય એ છે કે જ્યારે મનમા ક્રોધ ઉત્પન્ન થાય કે પ્રબળ વેગથી આત્મસ્વરૂપની ભાવના કરવી આત્મસ્વરૂપનું ચિંતન કરતાં તુર્તજ ક્રોધ ઉપશમી જશે. જેને જેટલુ જ્ઞાન થયું હોય તે પ્રમાણમા ક્રોધાદિક માનસ વિકારોને જીતવા માટે પ્રતિપક્ષી ઉપાયોનો પ્રયોગ કરવો. ધારો કે કોઈ વ્યક્તિને ભય રૂપ શત્રુ ઘણો જ સતાવે છે તો તેવે વખતે તે વ્યક્તિએ વિચારવુ જોઈએ કે હું તો અનંત શક્તિવત આત્મા છુ ભય મારુ કંઈ જ અનિષ્ટ કરવા સમર્થ નથી. ભય તો મનોમાત્ર કલ્પનાજન્ય છે. એ મોહ જનિત જડ છે. તે મારા ચૈતન્યની શી રીતે હાનિ કરી શકે એવા વિચારોમા લીન થવાથી ભય ઉપશમી જશે. તે સિવાય તેવે વખતે વીરપુરુષોના, વીર નારીઓના ચરિત્રો યાદ કરવાથી પણ ભયના વિચારોને નિષ્ફળ કરી શકાય છે. એ પ્રમાણે દરેક દુર્ગુણોનો ક્ષય કરવા માટે દુર્ગુણોનો નાશ થાય તેવા પ્રતિપક્ષી વિચારોને અત્યંત પ્રબળ વેગથી મનમા સ્ફુરાયમાન કરવા. એવી રીતે મનુષ્ય ઉચ્ચ

ભાવનાઓને, વિચારોને મનમાં ક્ષણેક્ષણે વિચારતો થકો અનેક દુર્ગુણોથી, દોષોથી મુકત થાય છે. આ ઉપરથી એ સિદ્ધ થાય છે કે મનને ઉચ્ચ ભાવોમા લીન કરવાથી તે તે દોષોથી રહિત થવાય છે. કોઈ રાજા હોય અને અકસ્માત તેનો મહેલ બળી જાય તો તે ઘણુ ઘણું રુદન કરે છે, શોક કરે છે અને મહાદુઃખી થાય છે. પરંતુ મહેલ જે બળી ગયો તે ફરી હતો તેવો થતો નથી અને આર્તધ્યાનથી અનેક નવા કર્મો બાંધે છે. જ્યારે આવી વસ્તુસ્થિતિ છે ત્યારે શોક છોડીને જ્ઞાની પુરુષોના વચનો યાદ કરીને સ્વ સન્મુખ થઈને વિચારે કે, જડ પદાર્થોથી બનેલ મહેલ તે કંઇ મારા આત્માનો ન હતો, જડ પદાર્થ મારો કેવી રીતે બને. હું ચૈતન્ય આત્મા છું, માટે મારે શોક કરવાનું કંઈ કારણ નથી. મારા જ્ઞાન, દર્શન, ગુણ છે તેનો કદી નાશ થનાર નથી મહેલથી સુખ મળે એમ માન્યું હતું તે પણ મનોમય કલ્પના જ હતી, કારણ કે મહેલની અંદર પલંગમા બેઠેલા રાજાના હૃદયને પણ ચિંતા, શોકરૂપી કીડો કોતરી ખાય છે, તે તો પોતે જ જાણી શકે છે. તેમ જ પર્વતની ગુફામા ધ્યાન ધરીને બેઠેલા યોગીના આત્મામા મનની સ્થિરતાને કારણે જે આનંદ થાય છે તે યોગી જાણી શકે છે. રાજાનો મહેલ અને ગુફા એ બે વસ્તુઓ પણ આત્માને સુખ, દુઃખ આપવા સમર્થ નથી, ફક્ત મનુષ્ય અજ્ઞાનતા વશ પર વસ્તુઓમાં સુખ અને દુઃખની કલ્પના કરીને સુખી દુઃખી થાય છે અને કર્મથી પણ બંધાય છે. માટે હે ચેતન, તારે એ મહેલ બળતા કંઈ જ દુઃખ કરવાનુ કારણ નથી, એમ જો રાજા વિચારે તો મહેલ બળતા પણ મન શાંત રહે અને દુઃખનો અનુભવ થાય નહિ. આત્મ સ્વરૂપનો વિચાર કરતા આત્માનો સચ્ચાનંદ અખંડપણે ભોગવી શકાય. ધારો કે કોઈ વ્યાપારી વ્યાપાર કરે છે, અશુભ કર્મના યોગે દેવાળું નીકળ્યું, તો પણ જો વ્યાપારી વિવેક વડે વિચાર કરે કે શુભાશુભ જેવા જેવાં કર્મ જીવાત્માએ કર્યાં હોય તે કર્મ જ્યારે ઉદયમા આવે છે ત્યારે

શુભાશુભ ફળ દેખાડે છે. આ વખતે અશુભ કર્મનો ઉદય દેખાય છે, પણ તેથી શોક કરવાનુ કંઈ પણ કારણ નથી, અશુભ કર્મ અને શુભ કર્મના ફળનો હું જ્ઞાતા દૃષ્ટા આત્મા છુ શુભાશુભ કર્મથી હું ભિન્ન છુ તેથી શુભાશુભ કર્મના વિપાકને ભોગવતા હર્ષ, શોક કરવો એ યોગ્ય નથી. 'સચ્ચિદાનંદ' મારુ સ્વરૂપ છે, 'જ્ઞાનધન' મારું છે. માટે જ્ઞાનરૂપી ધનને જ મારુ માનવુ જોઈએ. મારું જ્ઞાન-રૂપી ધન કોઈ ચોરી શકે નહિ, લૂંટી શકે નહિ અને તેનો વિનાશ પણ કોઇ કાળે થવાનો નથી. તે જ્ઞાનધન અવિનાશી છે અને આ જડ લક્ષ્મી તો ક્ષણિક અને વિનાશી છે; તો તેનો શો વિષાદ કરવો તેમ લક્ષ્મીની વૃદ્ધિ થાય તો પણ હે આત્મન્ ! તારે હર્ષ કરવો ઘટે નહિ. જડ વસ્તુનો હર્ષ, શોક કરવો તે તુજ આત્માને શોભે નહિ. આ પ્રમાણે વ્યાપારી જો મનના વિચારોને બદલી ઉચ્ચ ભાવનામાં રમણ કરે તો અશુભ વિચારોનો પ્રવાહ બંધ પડે અને મુખ ઉપર આનંદની છાયા એકસરખી રહે અને તે વ્યાપારી મનને વશ કરવામાં અતે બહાદુર નીવડે. ધારો કે કોઈ પ્રબળ પ્રતાપી બ્રહ્મચર્યને ધારણ કરનાર 'મુનીરાજ' છે. મુનીરાજના બ્રહ્મચર્યની કીર્તિ દશે દિશામાં પ્રસરી રહી છે. કોઈ ઈર્ષ્યાળુ મનુષ્યે કપટ કરી બ્રહ્મચારી મુનીરાજ ઉપર વ્યભિચારનુ કલંક ચઢાવ્યું મુનીરાજના જાણવામા આવ્યું. મુનીરાજ જો ઈર્ષ્યાળુ મનુષ્ય પર ક્રોધ કરે તો સયમ ધર્મનો ઘાત થાય છે અને તેથી કલક પણ ઉતરતુ નથી. મુનીરાજ અનેક પ્રકારના તર્કવિતર્ક કરે તો તેથી પણ મુનીરાજને શાતિ થતી નથી. કદાપિ મુનીરાજ આત્મહત્યા કરે તો મહાપાપ કર્મને બાધે. લોકો આગળ સત્ય કહેવા જાય તો કોઈ માને અને કોઈ ન માને. મુની-રાજ આવી વિષમ પરિસ્થિતિમા મનમા આવી ઉચ્ચભાવના ભાવે કે હે ચેતન, તને કલંક ચઢાવવામા પર જીવનું તો નિમિત્ત માત્ર છે. સીતા, સુભદ્રા જેવી સતીઓને જૂઠા કલંક ચઢયા છે તો તને ચઢે એમા કંઈ આશ્ચર્ય નથી. વળી તેં પૂર્વ ભવે કોઈને કલંક ચઢાવ્યાં

ઉશે તેથી જ તારે શિર કલંક આવેલ છે. માટે હે આત્મન્ ! આ વખતે તે સમભાવથી ભોગવી લે જેથી કર્મની નિર્જરા થાય. કલંક આવવાથી તારી કીર્તિનો નાશ થશે એમ તુ ન વિચાર. કીર્તિ અને અપકીર્તિ તે બન્ને નામ કર્મની પ્રકૃતિ છે. અને તું ચૈતન્ય તે જડથી ન્યારો કર્મના નાટકનો જોનાર છો, તેથી તારે ખેદ કરવો યોગ્ય નથી. વળી લોકો તને બ્રહ્મચારી કહે કે વ્યભિચારી કહે તેથી તારા આત્માનુ કંઈ જ હિત કે અહિત થવાનુ નથી, માટે તુ તારા સ્વરૂપમાં રમણ કર કલંક દેનાર પર પણ મૈત્રી ભાવના કર. મૈત્રી ભાવનાનું ઉચ્ચ બળ તને ફળ આપશે કારણ કે મૈત્રીભાવનાને મનમા ધારણ કરવાથી તુ પોતાના આત્મિક ગુણોને વિકસાવી વિકાસની શ્રેણી પર ચઢતો જઈશ જગત તને સારો કે ખોટો કહે તેથી તુ તેવો બની શકતો નથી. અંતે તો સત્યનો જ વિજય થવાનો છે. માટે હે ચૈતન્ય, તુ તારા સ્વરૂપમા જ સ્થિર બન. તે જ શ્રેયનો માર્ગ છે, કલ્યાણનો માર્ગ છે આ પ્રમાણે મુનીરાજ ઉત્તમ વિચારોમા, આત્મ-સ્વરૂપના વિચારોમા લીન બને તો સ્વ-પરનુ હિત સાધવા સમર્થ બને છે અને મનને પણ જીતી શકે છે. દોષોનો નાશ કરવા માટે મનમા જ્ઞાનબળ વડે ઉચ્ચ ભાવના પ્રસંગોપાત ધારણ કરવામા આવે તો મનુષ્ય આનંદમય ઉચ્ચ જીવનનુ સુખ ભોગવે છે અને મનને જીતી કર્મનો ક્ષય કરી 'પરમાત્મા' રૂપ બને છે.

જે મનુષ્યો "યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન, સમાધિ." એ યોગના આઠ અંગનો અભ્યાસ કરે છે તે પોતાની આત્મશક્તિઓને પ્રગટ કરી શકે છે. અશુભ વિચારો, વ્યર્થના વિચારો ગમે તેવા બળવાન હોય તોપણ તે ક્રમેક્રમે અભ્યાસથી નિર્બળ બની અંતે તેનો નાશ થાય છે. કેવલ કુંભક પ્રાણાયામ ત્રણ વખત ગુરુગમથી શીખીને વીશ વીશ વાર કરવામાં આવે તો મનનો નિરોધ થાય છે અને એકાગ્રતા વિકસે છે મનમા સંકલ્પ વિકલ્પ ઉત્પન્ન થાય તે તે વખતે ઉપયોગપૂર્વક આત્મબળ વડે તત્ત્વનો

વિચાર કરવો અથવા કેવલ કુંભક પ્રાણાયામ કરવા. એમ કરવાથી મનના સંકલ્પવિકલ્પ ઉપર વિજય મેળવી શકાય છે ગુરુ શ્રદ્ધા ભક્તિના બળે પણ મનના સંકલ્પવિકલ્પ નષ્ટ થાય છે હૃદયમા નવકમલની સ્થાપનાપૂર્વક નવકાર મંત્રનો જાપ કરવાથી મનનો નિરોધ થાય છે

ત્યાગ, વૈરાગ્ય, વિચાર, વિવેક, અને જન્મજન્માંતરના દુઃખનુ સ્મરણ કરવાથી અને અનેક વ્યર્થના વિચારોના કટુ ફળ વગેરે પર વિચાર કરવાથી વૈરાગ્ય વિકસે છે અને એથી પણ મન સ્થિર બને છે.

મનની ચંચળતાનું મુખ્ય કારણ મોહ, મમત્વભાવ વગેરે છે, માટે તેને દૂર કરવાથી મન સ્થિર થાય છે જેમ મોહ વધારે તેમ મનની ચચળતા અધિક, તેથી જે જે ઉપાયો વડે મોહ હટે તેવા ઉપાયો કરવાથી મન સ્થિર થાય છે. સંસાર પ્રત્યે વિરક્ત થયેલ મન જ આત્મમા સ્થિર બને છે મનમાં વિચારો આવે ત્યારે એમ વિચારવુ કે તે મારા નથી, હું તેનો જ્ઞાતા દૃષ્ટા છું, એ કર્મજનિત છે, એ કર્મનું નાટક છે, હુ જોવાવાળો છું. આમ કરવાથા મનની ગતિ રોકાય છે. જ્યારે મનમા વિચારો આવે ત્યારે મનને કહેવું, તારે જે કરવુ હોય તે કર. જ્યાં જવું હોય ત્યા જા, તારે અને મારે કંઈ સંબંધ નથી. તું જડ, હું ચૈતન્ય. તારે મારે શો સબંધ? કંઈ જ નહિ. આમ પરનો સંબંધ વિચ્છેદ કરવાથી મનની ગતિનો નિરોધ થાય છે.

આપણા બધાની આદત છે કે આપણે મન પાસે નિર્બળ બની જઈએ છીએ અને મનને મહત્ત્વ આપીએ છીએ પણ એ આપણી ભૂલ છે. જ્યારે મનને એકાગ્ર કરવુ હોય ત્યારે પોતાના આત્મબળ વડે મનને, જેમ એક નોકરને માલિક આજ્ઞા કરે તેમ આજ્ઞા કરવી જોઈએ. હે મન, હું તારો સ્વામી, તું મારો સેવક. માટે મારી આજ્ઞા

છે કે તું એકદમ સ્થિર બની જા, મારી સાધનામાં સહાયક બન. એવા શબ્દો કહેવાથી જરૂર મન આજ્ઞાકારી સેવક જેવું બની જશે.

શરૂઆતમા ઈષ્ટ મંત્રનો કરોડોની સંખ્યામાં જાપ કરવાથી પણ મન સ્થિર થાય છે

નાભિમંડળથી શ્વાસ લેતા થકા સો... બોલતા તેને જેટલો લંબાવી શકાય તેટલો શ્વાસની સાથે ધીરેધીરે ઉપર બ્રહ્મરંધ્ર સુધી લઈ જવો, ત્યારબાદ હમ્... શબ્દને બોલતા ધીરે ધીરે પ્રશ્વાસને છોડતા જવુ. આ વિધિ આવડે તો મન ઘણી જ સરલતાથી એકાગ્ર થઈ શકે છે, કારણ પ્રાણ અને મનનો ઘનિષ્ઠ સંબંધ છે. એક રોકાય કે બીજો રોકાય જ છે.

સમુદ્રમા વારંવાર મોજાં આવે છે તેમ આત્મદશામા મનના સંબંધે સંકલ્પવિકલ્પરૂપી તરંગોના મોજાં આવે છે. આવા સમયે વિવેકીનુ કર્તવ્ય છે કે પોતાના આત્મભાનમા જાગૃત થઈ ઉપયોગને સ્થિર રાખે અને જરા પણ રાગદ્વેષ ન કરે. ઉપયોગને સ્થિર કરવાથી સંકલ્પવિકલ્પોનો નાશ થાય છે. જેમકે માલિક જાગતો હોય તો ચોર ગૃહમા પ્રવેશ કરી શકતો નથી. તેમ જ આત્મ ઉપયોગ સ્થિર થતા ચોરરૂપી સંકલ્પ વિકલ્પો મનોમંદિરમાથી નાસી જાય છે. સંકલ્પવિકલ્પોનો નાશ કરવાથી ચતુર્ગતિમા પરિભ્રમણ કરવુ પડતું નથી. આત્મશક્તિથી પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. આત્મશક્તિ પોતાની પાસે છે, અન્યત્ર લેવા જવી પડે તેમ નથી, માટે તેનો સદુપયોગ કરવો. આત્મશક્તિ પાસે સંકલ્પ વિકલ્પોનું કંઈ જ જોર ચાલતું નથી, આત્માની જ્ઞાનશક્તિ પરભાવમાં પ્રવેશ કરે છે ત્યારે જ મન સંકલ્પ વિકલ્પરૂપે પરિણમે છે. અને જ્યારે આત્માની જ્ઞાનશક્તિ સ્વસ્વભાવમાં પરિણમે છે ત્યારે સંકલ્પ વિકલ્પો નષ્ટ થાય છે આધ્યાત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાથી બાહ્ય વસ્તુઓ પર અહં મમત્વ ભાવ ઘટે છે અને તેથી બાહ્ય વસ્તુ સંબંધી સંકલ્પ વિકલ્પો વિશેષ થતા

નથી. આત્મજ્ઞાન થતા સહેજે સંકલ્પ વિકલ્પ ટળે છે મનના સકલ્પ વિકલ્પોનો નાશ કરવા માટે આત્મજ્ઞાન અમોઘ ઉપાય છે. આત્મા તે જ પરમાત્મા છે એવી ઉચ્ચ ભાવનાથી પોતાને જ્યારે પરમાત્મ સ્વરૂપે જાણે ત્યારે કઈ વસ્તુની પ્રાપ્તિ ચેતનને બાકી રહે ? અલબત્ત સર્વ વસ્તુની પ્રાપ્તિ ચેતનને છે. તેમા એ પણ વિચારવાનુ કે, વિનાશક પદવીઓ માટે માનવ કેટલો પ્રયત્ન કરે છે, કેટલાની ગુલામગીરી કરે છે. સી આઈ ઈ ના દ્દલકાબ–પૂછડા માટે સરકારને કેટલી વિનંતી કરે છે, જે. પી ના પૂંછડા માટે પણ તેમ કરે છે. તેમજ રાયબહાદુર વગેરેના દ્દલકાબ (પૂછડા) માટે મરી મથે છે. કદાપિ પુણ્યોદયે ચક્રવર્તી થાય અગર દેવેન્દ્ર થાય તો તો માનવના આનંદનો પાર ન રહે. પરંતુ હે આત્મન્ ! વિચાર તો કર કે, આ બધી પદવીઓ કેટલા કાળની છે એ તો બધી ક્ષણિક અને નાશવાન છે અને ક્ષણિકથી ઉત્પન્ન થયેલ આનંદ પણ ક્ષણિક જ હોય તેમાં શુ આશ્ચર્ય ! ! માટે હે ભાગ્યવતો, વિવેકવાનો !! મોહ, નિદ્રા ત્યાગીને જાગૃત થાવ. આ બધી પદવીઓ તમને પામર, પરાધીન બનાવનાર છે, તેનો વ્યામોહ છોડો. પરભાવનો સ્નેહ ત્યાગો. પરભાવની પ્રીતિ દુઃખદાતા છે, એવી મનમા દૃઢ શ્રદ્ધા કરી લો. ત્યારે પછી મનને વશ કરતાં કંઈ જ વાર નહિ લાગે. પદવી જોઈતી હોય તો તે પદવી પ્રાપ્ત કરવાની ભાવના ભાવો. જેના ચરણમાં ચોસઠ ઈન્દ્રો નમે છે, જેની ચરણ સેવા કરે છે. એવી પરમાત્મ પદવીના કામી બનો જે પદવી મળતાં તમારા બધા જ દુઃખોનો નાશ થશે તેમ જ તે પદવી શાશ્વતી છે. તેનો કદી નાશ થવાનો નથી. તમે કહેશો કે આવી પદવી કયા હશે ? અને અમને કેમ મળે ? શુ તે આકાશમા હશે કે પાતાળમાં હશે ? એને કયાંથી મેળવવી ? કોઈ એ પદવીનુ સ્થાન બતાવે તો તેનો ઘણો ઘણો ઉપકાર માનવામાં આવે. હે પ્રિય વાચકો ! જો તમારા હૃદયમાં તેને પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રબળ ભાવ હોય અને તે કેવી રીતે મળે તે તમારે જાણવુ હોય તો હે ભવ્યો !

જરા શાન્ત થાઓ. જુઓ ભૂલશો નહીં, તમારા શરીરમા રહેલ જીવાત્મા તે જ પરમાત્મા છે. અહો, કેટલા આનંદનો વિષય, તમારા ઘટમાં જ પરમાત્મા બિરાજમાન છે, હવે તમારે કઈ બાબતની ન્યૂનતા છે? કોઈ પણ બાબતની ન્યૂનતા નથી. હવે વિચારો કે તમે રાજાના રાજા છો કે ગરીબ છો? ઉત્તરમાં કહેશો કે હું તો ત્રણ ભુવનમા મોટામાં મોટો છુ, 'પરમાત્મા' છું. પરમાત્મા પૂર્ણ હોવાથી તેમને જડ વસ્તુની ઇચ્છા હોય નહિ, પણ ભૂલથી સ્વને ભૂલીને દર્શન મોહ વશે પરમાથી સુખ લેવાનો કામી બન્યો ત્યારથી હુ પામર બન્યો, પરાધીન બન્યો. અને સ્વ પદવીથી ચ્યુત થયો છુ અને કર્માવરણથી ઘેરાયેલો છુ. હે વીરો! હવે જ્ઞાનીના વચન પર વિશ્વાસ કરીને સ્વત્વને ઓળખી લો અને પર પદવીની કામનાઓ, વાસનાઓ મનોમંદિરમાથી દૂર કરીને સ્વ પદવી, પરમાત્મ પદવીના કામી બનો. અને દર્શન મોહ રૂપ શત્રુને હણી નાખો એટલે નિજ સ્વરૂપના દર્શન થશે આત્મા હીરો શરીરમાં જ છે. તેને માટે તમારે ક્યાંઈ જવાની જરૂર નથી. ફક્ત બહિર વૃત્તિનો ત્યાગ કરવાનો છે. તે આત્માને જ ગ્રહણ કરો. આત્માનુ જ ચિંતન કરો. મનન કરો. ધ્યાન ધરો. આત્મ પ્રીતિ થતા કર્મનો ક્ષય થવા માડશે અને ચૈતન્યની શુદ્ધતા પ્રકાશિત થશે; તેમ તેમ જ્ઞાનનો પ્રકાશ સતેજ થતો જશે. જેમ જેમ આત્મા ૧૪ ગુણસ્થાનકમા ઉત્તરોત્તર ઉપર ચડતો જશે તેમ તેમ તેની આત્મશકિતઓ પ્રગટ થતી જશે અને તેમ તેમ તેનુ પરમાત્મ સ્વરૂપ પણ પ્રકાશવા માડશે અને ૧૨ મા ગુણસ્થાનકમા ચાર ઘાતિયા કર્મોનો ક્ષય કરી તેરમા ગુણ-સ્થાનકમાં પરમાત્મ પદનો ભોક્તા બનશે પુરૂષાર્થી માટે એ પદવી દુર્લભ નથી પણ સુલભ છે શરત માત્ર એટલી છે કે પર વસ્તુનો સ્નેહ સર્વથા છોડો, તો તે પદવી તમોને મળે. જેટલો સત્વરે પર વસ્તુનો સ્નેહ તૂટે તેટલી સત્વર પરમાત્મ પદવી મળે. વિલંબનુ કારણ માત્ર મોહ, રાગ, મમત્વ છે. હે ભવ્યો! અંતર દૃષ્ટિ કરીને

દર્શન મોહ અને ચારિત્ર મોહનો સ્વપુરુષાર્થ દ્વારા ક્ષય કરી નાખો અને એ તમારા પરમાત્મ પદને પ્રાપ્ત કરો.

મન, ઈન્દ્રિયોનો વિજેતા જ પરમાત્મ પદને પ્રાપ્ત કરી શકે છે મનને વશ કરવા માટે એ જરૂરનુ છે કે મન કહે તેમ ન કરવુ. જેમ કે ઠંડીના દિવસોમા મન કહે ગરમ ગરમ ચાનો પ્યાલો પીવો છે તો તેની આગળ તે ન મૂકતા તેથી વિપરીત વરતાવ કરવો. મન કહે મારે સીનેમા જોવા જવુ છે તો સીનેમામા ન જવું. સાધુ સતો પાસે જવુ. એવી રીતે મનની ઇચ્છા વિરૂદ્ધ વર્તન કરવાથી પણ મન વશ થાય છે મનને કહેવું કે તારે જે કરવું હોય તે કર હું કરવાનો નથી. તારે જે ખાવુ હોય તે ખા હું કઈ જ તેમ કરવાનો નથી. આવી રીતે ઇચ્છાનો નિરોધ કરવાથી મન તમારું મિત્ર બની તમારી આજ્ઞાનું પાલન કરશે.

જો આતરિક ભાવના પરમાત્મ પદ પ્રાપ્ત કરવાની હોય તો આજથી, અત્યારથી, આ સુવર્ણ અવસરે આત્મિક સુખ પ્રાપ્ત કરવાનો પુરુષાર્થ આદરો. સુજ્ઞેષુ કિ બહુના સર્વ ભવ્ય જીવોને એ પરમાત્મ પદ સત્વર પ્રાપ્ત થાઓ. એ જ અ તરની અભિલાષા.

---

૨

## આત્મશ્રદ્ધા

વક્તા થવાની લેશ પણ યોગ્યતા જેનામા જણાતી ન હતી એવા પેલા ગ્રીસના મહાવક્તા ડીમોસ્થિનિસને જુઓ. અસ્ખલિત ઉચ્ચાર પણ જેનાથી થઈ શકતા ન હતા, સભામાં ઉભા થતાં જેના પગ થરથર ધ્રૂજતા હતા અને જેનામા વિદ્વતા પણ ન હતી, એવા તેણે નિશ્ચય કર્યો કે 'મારે સર્વોત્કૃષ્ટ વક્તા થવુ. મારામા તેવા બનવાનુ સંપૂર્ણ સામર્થ્ય છે.' અને આ નિશ્ચયનું પરિણામ શુ આવ્યું? આજના અત્યંત વૃદ્ધિ પામેલા સમયમા પણ યુરોપ અને અમેરિકાના સમર્થ મહાવક્તાઓમાં ડિમોસ્થિનિસ અગ્રગણ્ય પદ ભોગવે છે. સેકસ્ટસ ઘેટા ચારનાર એક ક્ષુદ્ર ભરવાડ હતો. પોપની પદવી તેના સમયમા સર્વોપરિ લેખાતી. મહાનૃપતિઓ પણ પોપને ચરણે મસ્તક નમાવતા અર્થાત્ પોપ નૃપતિઓનો પણ નૃપતિ હતો ઘેટા ચારનાર સેકસ્ટસે નિશ્ચય કર્યો કે હું પોપ થઈશ અને તે પોપ થયો. શી રીતે થયો? તેણે પોતાનામાં પોપ થવાનું આત્મ સામર્થ્ય છે, એવી આત્મ શ્રદ્ધા પ્રથમ કરી અને પછી જ્યા સુધી તે પોપ થયો ત્યાં સુધી પ્રયત્નથી વિરમ્યો નહિ. તમો પણ તમારા સામર્થ્યમાં પ્રથમ શ્રદ્ધા કરો અને પછી પ્રયત્ન સેવો. રઘુકુલ દીપક રામના અનુકરણીય ચારિત્રથી કોણ અજાણ્યુ છે? સમર્થ દેવોને પણ દાસત્વ કરાવનાર રાવણનો પરાજ્ય કરવા તેમણે નિશ્ચય કર્યો તે સમયે તેમની પાસે શા સાધનો હતા? સમુદ્રને ઓળંગવાને તેમની પાસે એક નાવડુ સરખું પણ ક્યારે હતું? રાવણના મહાબળવાન સૈન્યની સામે ઊભો રહે એવો એક સૈનિક સરખો પણ તેમની પાસે ક્યારે હતો? અને એમ છતા રાવણ ગમે તેવો બળવાન હોય તો પણ શુ થયું, તેનો નાશ કરવાને હું સર્વ પ્રકારે સમર્થ છું એ પ્રકારની અચલ આત્મશ્રદ્ધાએ રામને શુ સાધનોની પ્રાપ્તિ નથી કરી આપી અને પરિણામે રાવણ સરખા

સમર્થ શત્રુનો વિનાશ નથી કરાવ્યો ? કાર્ય સિદ્ધિમાં પ્રથમ સાધનોની અગત્ય નથી, પણ આત્મશ્રદ્ધાની જ મુખ્ય અને પ્રથમ અગત્ય છે. સાધનો તો જેમ દેહની પાછળ છાયા હોય જ છે, તેમ આત્મ-શ્રદ્ધાની પાછળ હોય જ છે.

ધ્રુવના ઉદાહરણ પ્રતિ દૃષ્ટિ નાખો. કયા પાચ વર્ષનો એક નાનો બાળક અને કયાં રોમાચ કરે એવુ દારુણ તપ ? ક્યાં અંતઃપુરમા ઉછરતો એક કોમળ રાજકુમાર અને કયા વિષ્ણુનુ ભૂત-માત્રનુ રજનકર્તા, શાત, શુદ્ધ, અચ્યુતપદ ? અને તો પણ કોમળ બાળકને વીર કરનાર આત્મશ્રદ્ધા રૂપ સિદ્ધ રસના પાનથી ધ્રુવે તે અચલપદ પ્રાપ્ત કર્યું છે નારદે અસંખ્ય વિઘ્નો ઉપસ્થિત કર્યા છતાં ધ્રુવ લેશ પણ વિચલિત થયા નહિ. અને 'અન્યને અસાધ્ય ભલે ભાસો, પણ મને કશુ જ અસાધ્ય નથી' એવા દૃઢ આત્મવિશ્વાસથી ઈષ્ટાર્થ સિદ્ધ કર્યો છે. અસાધ્ય, દુ સાધ્ય, કષ્ટ સાધ્ય, કઠિન એવાં એવા ભય નામની રાત્રીમા ફરનારા ઘુવડ પક્ષીઓ આત્મામા અવિશ્વાસ-વાળા મનુષ્યોના જ હૃદયમા માળા કરીને રહે છે. આત્મ વિશ્વાસનો ભાનુ જેમના હૃદયમા પ્રકાશે છે, તેમના પ્રતિ ક્ષણવાર દૃષ્ટિ સરખી પણ માંડવા તેઓ સમર્થ નથી.

અપ્રસિદ્ધ કુટુંબમા ઉછરેલા શિવાજીને ઔરંગઝેબ સરખા મહા-પ્રતાપી મોગલ બાદશાહને હંફાવવા અને હિન્દુ રાજ્યની પુનઃ સ્થાપના કરવા કયા એક ગુણે સમર્થ કર્યા હતા ? નેપોલિયન બોનાપાર્ટ જેવા એક સામાન્ય સૈનિકે કયા એક ગુણ વડે આખા યુરોપનાં મહારાજ્યોને કંપાવી મૂકયા હતા? આ અદ્દભુત ગુણ, સિદ્ધિપ્રદ ગુણ તે અન્ય કોઈ જ નથી, પણ આત્મશ્રદ્ધા જ છે. હું સર્વ કરવાને શક્તિમાન છું, એ પ્રકારની અચલ શ્રદ્ધા જ્યારે અંતરમનમાં ઉદય થાય છે ત્યારે વ્યક્તિનો તત્કાળ ઉદય થાય છે. અસત અથવા દુઃખ રૂપી અંધકાર આત્મ-શ્રદ્ધાના પ્રકાશ આગળ એક ક્ષણવાર પણ સ્થિર રહી શકતો નથી.

એથી ઊલટું આત્મામાં અવિશ્વાસ એ ઉદયનાં ગગનચુંબી મહાલયને પણ પાયામાંથી ઉખેડી નાખે છે. લક્ષાવધિ યોદ્ધાઓને હરાવનાર અર્જુનનો સામાન્ય ભીલોથી પરાભવ થવામાં અને 'અશક્ય' 'અસંભવિત' શબ્દને જેના અંતઃકરણમાં કદી પણ સ્થાન મળતું ન હતું, એવા નેપોલિયનની વોટરલુના યુદ્ધમાં હાર થવામાં ક્ષણવાર પ્રગટેલા અવિશ્વાસ વિના અન્ય કશું જ કારણ ન હતું આત્મ વિશ્વાસ તૃણનો મેરુ કરે છે, અને આત્મ અવિશ્વાસ મેરુનું તૃણ કરે છે. પોર્ટ આર્થરનો કિલ્લો બાંધવામાં મજુર તરીકે કામ કરનાર ટોગોએ આત્મશ્રદ્ધા કેળવી, હું સર્વ કરવા સમર્થ છું, એમ માન્યું. પ્રયત્ન સેવ્યો, ભયને, શંકાને, હૃદયમાં સ્થાન આપ્યું નહિ, આત્મામાં અચલ નિષ્ઠા રાખી ઉત્સાહથી આગળ વધતો ગયો અને શું પરિણામ આવ્યું, તે સમગ્ર વિશ્વ જાણે છે. ટોગો પ્રતિ આજે મોટા મોટા વીરપુરુષો, રાજનીતિજ્ઞો, મહારાજાઓ, વિદ્વાનો, વૃદ્ધો, યુવાનો, સ્ત્રીઓ અને બાળકો પણ આશ્ચર્યથી ચકિત થઇને જોઈ રહ્યા છે. આત્મ શ્રદ્ધાનો મહિમા સુવર્ણાક્ષરે પૃથ્વીના વાતાવરણમાં સુદૃઢ આલેખાયો છે. પ્રિય વાચક ! તમે તે વાંચી શકો છો.

કરુણરસ ભજવવામાં સર્વોપરી ગણાયેલી મેરી એન્ડર્સને સને ૧૮૭૮ અને ૧૮૭૯ માં જ્યારે ચીકાગોમાં પ્રથમ રંગભૂમિ ઉપર પ્રવેશ કર્યો ત્યારે પ્રેક્ષકોની સંખ્યા સો (૧૦૦)ની પણ પૂરી ન હતી. સર્વ પ્રેક્ષકોએ તેને વખોડી કાઢી. વર્તમાન પત્રોવાળાઓએ તેના ઉપર સખ્ત ટીકા કરી અને નાટકના શોખીનોનો મોટો ભાગ, જે જે નાટકોમાં તે હોય, તેવા નાટકોથી દૂર રહેવા લાગ્યો. તે સમયમાં પણ મેરી એન્ડર્સન પોતાને અત્યંત કુશળ અને સર્વોપરિ નાટક ભજવનારી માનતી, એવું પ્રસિદ્ધ છે. 'હું ઉત્તમ પ્રકારે કરુણરસ ભજવનારી થઈશ,' એમ તે બોલતી નહિ, પણ 'હું તેવી છું જ' એમ તે માનતી અને કહેતી. તેની વિરુદ્ધ ટીકા કરનારા સાથે તે વાદમાં ઉતરતી નહિ. તેમની ટીકાના ઉત્તર વર્તમાન પત્રમાં તેણે

આપ્યા નહિ. તેણે શાન્તિથી પોતાને કરુણરસનું સર્વોત્તમ નાટક ભજવનારી માન્યા કર્યું. સંશય સેવ્યો નહિ, પોતામાં અશ્રદ્ધા કરી નહિ. વિરોધી જગતના વચનોથી પોતાના નિશ્ચયને ડગાવ્યો નહિ. આત્મશ્રદ્ધાથી કાળને વીતાવ્યા કર્યો અને થોડા વર્ષ નહિ ગયાં એટલામાં તો મેરી એન્ડર્સનની કીર્તિના મનને હરણ કરનારાં વાજિંત્ર ચારે દિશામા વાગવા લાગ્યાં. સર્વના મુખે મેરી એન્ડર્સનનું નામ રમી રહ્યું. જેઓ વિરોધી હતા, તેઓ જ આગળ પડીને કહેવા લાગ્યા કે કરુણરસને શાસ્ત્રીય રીતે સર્વોત્તમ પ્રકારે ભજવવામાં મેરી એન્ડર્સન અદ્વિતીય છે.

તમે ટીટોડીનું દૃષ્ટાંત નથી સાંભળ્યું ? ક્યાં મહા સમુદ્ર અને ક્યા એક ક્ષુદ્ર ટીટોડી નામનું પક્ષી ? છતાં અચલ આત્મશ્રદ્ધા અને પ્રયત્નથી ટીટોડીએ સમુદ્રનો પરાભવ કર્યો હતો. સમુદ્ર તટે મૂકેલા ટીટોડીનાં ઇંડાને સમુદ્ર પોતાના તરંગથી જળમા ઘસડી ગયો. ટીટોડીએ પોતાના પતિને સમુદ્રને શિક્ષા કરવા કહ્યું. ટીટોડાએ કહ્યું સમુદ્ર જેવા અતિ મહાન શત્રુને આપણા જેવા તુચ્છ પક્ષી શુ શિક્ષા કરી શકે ? તેથી તે વિચાર પરિત્યજ. પણ ટીટોડીનું સમાધાન થયું નહિ. શા માટે સમુદ્રને શિક્ષા ન કરાય ? કરી શકવાનું મારામા બળ છે જ, એ નિશ્ચયથી ટીટોડીએ પ્રયત્ન આરંભ્યો. સમુદ્રને ખાલી કરી નાખવા તેણે પોતાની ચાંચમાં એક એક બિંદુ લઈ બહાર કાઢવા માંડ્યું. ટીટોડાએ તેને તે પ્રયત્નથી વિરામ પામવા બહુ બહુ સમજાવી, પણ ટીટોડી ચલાયમાન થઇ નહિ, ત્યારે તે પણ પોતાની પ્રિયા સાથે તેજ પ્રયત્નમાં જોડાયો. બીજાં પક્ષીઓ પતિ પત્નિને આ પ્રકારનો નિષ્ફળ પ્રયત્ન કરતાં જોઈ વારવા આવ્યા. પણ તેમણે કોઈનું માન્યું નહિ અને પ્રયત્ન ત્યજ્યો નહિ. તેથી તેમને કરુણા આવવાથી તેઓ પણ પતિપત્નિને સહાય કરવામાં જોડાયાં. આ પ્રમાણે લાખો પક્ષીઓ સમુદ્રના જળને પોતાની ચાંચમાં ભરી ભરીને ખાલી કરવાના પ્રયત્નમાં યોજાયાં. પૃથ્વીનું પર્યટન કરતા કરતા મહર્ષિ

નારદ ત્યાં આવી ચઢયા. પક્ષીઓનો અચલ નિશ્ચય, તથા ભગીરથ પ્રયત્ન જોઈ તેમને કરુણા આવી અને તેમણે વિષ્ણુલોકમા જઈ ગરુડને કહ્યું કે સર્વ પક્ષીઓના રાજા, તથા ત્રિલોકના અધિપતિ વિષ્ણુ ભગવાનનું વાહન એવો તું હજી વિદ્યમાન છતાં સમુદ્ર ઉન્મત્ત થઈને તારી જ્ઞાતિના આ બિચારાં પક્ષીઓને નિર્માલ્ય જાણી સંતાપે છે. એ શુ તને નીચું જોવડાવનાર નથી ?

નારદના વચનોથી ગરુડ ઉશ્કેરાયો. તે સમુદ્ર તટે આવ્યો; તેના સામર્થ્યને જાણી સમુદ્ર કંપ્યો અને ટીટોડીના ઇંડાને તેણે પાછાં આપ્યા. આત્મશ્રદ્ધા અને પ્રયત્નોનો વિજય થયો. દેખીતુ અસંભવિત અને અસાધ્ય કાર્ય આત્મશ્રદ્ધાએ સંભવિત અને સાધ્ય કર્યું. વીર વાચક ! ટીટોડીથી અનંતગુણ શકિત સંપન્ન છતાં શા માટે સંશયને સેવે છે ? મારાથી અમુક થાય તેમ નથી, એવું કાયરતાનું વચન શા માટે ઉચ્ચારો છો ? તમે સર્વ કરી શકો એમ છો. આત્મશ્રદ્ધા ધરો. જે કરવું હોય તેનો દૃઢ સંકલ્પ કરો. જે તમે સંકલ્પ કરશો, તે આ જગતમાં થશે જ. થવુ જ જોઈએ. કેમ ન થાય ? કેમ ન થવુ જોઈએ ? નૃપતિની આજ્ઞાનો ભંગ સેવકો શું કરી શકે છે ? તમે નૃપતિના પણ નૃપતિ છો, તમારામા સર્વ સામર્થ્ય છે. તમારી ઈચ્છા પ્રમાણે ફળને રોકનાર કોઈ જ નથી. તમે જ રોકો તો રોકાય, આત્મશ્રદ્ધા, ઈચ્છાશકિત, પ્રયત્ન એ શિવનું ત્રણ પાંખડીવાળું ત્રિશૂળ છે. ત્રિલોકમાં તેના સામુ થઈ શકે એવું કોણ છે ? પ્રિયતમ ! આ અમોઘ ત્રિશૂળ તમને પ્રાપ્ત છે, ધારણ કરો અને વિશ્વમાં વિજયને વરો.

શું તમે નથી વાંચ્યુ કે મંદવાડના બીછાના પર છ છ માસથી સૂતેલા અને પથારીમા બેસી શકવાને પણ અશકત મનુષ્યો, પ્રસંગ પ્રાપ્ત થતા પથારીમાથી ઊઠી એકદમ ઊભા થયા છે. કવચ અને શસ્ત્ર ધારણ કરી અશ્વ ઉપર આરૂઢ થયા છે. રણસંગ્રામમાં ઘૂમ્યા છે,

અને શત્રુનો પરાજ્ય કરી, વિજયની વરમાળા કંઠમાં ધારણ કરી ઘેર પાછા આવ્યા છે પથારીમા બેસવા અસમર્થ મનુષ્યમાં આ પ્રકારનું દૈવીબળ મૂકનાર સદ્દગુણ આત્મશ્રદ્ધા જ છે. પુરુષના રક્ષણ વિના ધોળે દિવસે પણ બહાર નીકળતાં જેમનાં કાળજાં ફડક ફડક થતાં હતા, એવી અંતઃપુરમાં રહેતી કોમળાંગી અબળાઓએ અંધકારવાળી ભયંકર રાત્રિઓમા પુરુષોથી પણ ન બને એવાં કઠિન સાહસો કર્યાના રજપૂત વીર રમણીઓનાં વૃત્તાતો શું તમે નથી અવલોકયા? ભીરુ હૃદયની એ અબળાઓમા આ પરાક્રમો કરવાનું બળ, શૌર્ય આદિ શાથી આવ્યાં? આ સર્વનું કારણ આત્મશ્રદ્ધા વિના અન્ય કશુ જ ન હતું. એથી ઊલટું, પાડા જેવા મરદનાં શરીર છતાં, નખમાં પણ રોગનું નામનિશાન ન હોવા છતાં, અસંખ્ય મનુષ્યોની મદદ છતા અને ધનાદિ અનેક સાધનોની અનુકૂળતા હોવા છતાં, સમરાંગણમાંથી ઊભી પૂંછડીએ ભાગી આવેલા કાયર મનુષ્યોના ઉદાહરણો તમે શ્રવણ નથી કર્યા? કયા વિઘાતક દુર્ગુણે તેમની આ દશા કરી હતી? આ દુર્ગુણ આત્માના સામર્થ્યમા અવિશ્વાસ એ જ છે. આત્મ સામર્થ્યમાં અવિશ્વાસ પ્રગટતાં શૌર્યનું કાયરતામાં રૂપાતર થાય છે, તેજસ્વી બુદ્ધિ શકિતઓનુ જડતા અને મૂર્ખતામાં રૂપાતર થાય છે, ઐશ્વર્યનું દરિદ્રતામાં રૂપાતર થાય છે, સ્વલ્પમાં સર્વ શુભનું અશુભમાં રૂપાંતર થાય છે. આત્મામાં અશ્રદ્ધાને આદર આપો, અને તમે સર્વ પ્રકારના દુઃખને તમારા પ્રતિ આમંત્રો છો. આત્મામા શ્રદ્ધાને પ્રેમથી પોષો, અને તમે સર્વ પ્રકારનાં સુખને આકર્ષનારા અયસ્કાંત મણિ થાઓ છો. આ જીવન એ એક શાળા છે, અને તેમાં આપણે ઉત્તમ સદ્દગુણોને અભ્યાસ વડે કેળવવાના છે. ફળને પ્રાપ્ત કરવાનું આપણું ખરું કામ નથી, પણ સદ્દગુણોને કેળવવાનું જ આપણું ખરું કામ છે, એને ભૂલશો નહિ. આમ હોવાથી જેમ જેમ નિષ્ફળતા મળે તેમ તેમ આત્મશ્રદ્ધાના, પ્રયત્નના અને આગ્રહના ઉત્તમ સદ્દગુણોને કેળવવાના અલભ્ય પ્રસંગો

મળે છે, એમ જાણી પ્રસન્ન થાઓ અને ભયથી ન ડરતાં, નિષ્ફળતાથી ન હઠતાં પ્રયત્નને સેવ્યા જ કરો. એથી તમારી આત્મશ્રદ્ધા એક દિવસ બળવત્તર થઈને તમોને દરેક કાર્યમાં વિજયવંત બનાવશે. અને તમે સુખી થશો જ. એ વાતમાં કંઈ જ સંદેહ નથી

આત્મબળમાં વિશ્વાસ એ વિજયની કુંચી છે. જ્યાં આત્મબળમાં વિશ્વાસ નથી ત્યાં નિષ્ફળતા, નિરાશા, નિર્ધનતા, રોગ વગેરે સર્વ પ્રકારનાં દુઃખો હોય છે. એથી વિપરીત જ્યા આત્મબળમા વિશ્વાસ હોય છે, ત્યાં સફળતા, કાર્ય સિદ્ધિની આશા, નીરોગતા, સંપન્નતા વગેરે હોય છે ત્યાં સુખ સંપત્તિ પોતાનો નિવાસ કરે છે.

આત્મ વિશ્વાસ એ અભ્યુદયનો પિતા છે.

તમારે જેવા બનવું હોય તેવા બનવાને તમે સર્વપ્રકારે સમર્થ છો, આ નિયમને એક ક્ષણ પણ વિસ્મરણ કરશો નહિ.

પ્રિય વાચક ! વિજયની અભિલાષાવાળા તમારે નિરાશામાં આયુષ્ય પૂરું કરવું યોગ્ય નથી. તમે જે મેળવવાને ઇચ્છો છો, તે મેળવવાનું તમારામાં સંપૂર્ણ બળ છે, એવો નિર્ણય કરો અને પ્રયત્ન આરંભો. એક વાર, બે વાર કે સો વાર નિષ્ફળતા મળે તો પણ તેથી હિંમત હારી ન જાઓ. પ્રતિબંધો, વિઘ્નો, નિષ્ફળતાઓ વગેરે જે જગતમાં છે, તે આપણા મનોબળને વધારવા માટે છે. એથી આપણી અનેક ગુપ્ત શક્તિઓ કેળવાય છે. પરમેશ્વરે, એક દેશમાંથી બીજા દેશમા જવા ઇચ્છનાર આપણને વિઘ્નરૂપ થઈ પડે, એવા પર્વતો, સમુદ્રો. નદીઓ, અરણ્યો સર્જ્યા છે. પણ તે સાથે સર્વને જીતી પ્રવાસ કરવાનુ બુદ્ધિબળ પણ આપણને આપ્યું છે. વિઘ્નો ન હોત તો આજે જે અસંખ્ય ચમત્કારિક શોધો આપણે જોઈએ છીએ તેમાની એક પણ ન થઈ હોત વિઘ્નો, નિષ્ફળતઓ, પ્રતિબંધો એ જ આપણા ખરેખરા મિત્રો છે.

અમુક કામ તમે નહિ કરી શકો, એવું ટાંટિયા ભાંગી નાંખનારું વચન કોઈને કદી કહેશો નહિ. આત્મશ્રદ્ધા પ્રગટાવવી એ મોટામાં

મોટું દાન છે, તો આત્મ શ્રદ્ધાનો વિનાશ કરવો, એ મોટામાં મોટું પાપ છે. આથી જ્યાં જ્યાં જાઓ, ત્યાં ત્યા આત્મશ્રદ્ધા પ્રગટે અને પુષ્ટ થાય એવાં જ વચનો વદો તેનામા આત્મશ્રદ્ધા વધે એવા જ ઉપાયો રચો. તમારામા પણ પ્રતિક્ષણે એ જ સર્વ હિતપ્રદ ગુણુને પોષો. સંબંધમાં આવનાર સર્વને કહો કે તમે સર્વ કરવા સમર્થ છો, તમારે માટે અસંભવ એવું કંઈ જ નથી. પ્રિય વાચક! ઉત્સાહ ધરો, આત્મ શ્રદ્ધાવાન થાઓ સંશય અને અશ્રદ્ધાને ઓળે પણ ઊભા ન રહો. તમારામા સર્વ સામર્થ્ય છે એમ માનો અને પ્રયત્ન વડે તેને બહાર પ્રગટ કરો. સુખ તમારો અખંડ સંગ કરશે અને દુઃખ તમારાથી સહસ્ર યોજન દૂર રહેશે.

'મારાથી આ નહિ થાય' એવા વાક્યને કદી પણ બોલો નહિ. 'મારાથી આ નહિ થાય' એ વિચારને કોઈ ક્ષણે પણ હૃદયમાં ઉઠવા ન દો. એ વાક્ય અને એ વિચાર તમારા ઉદયરૂપી વૃક્ષને મૂળમાંથી જ છેદી નાખનાર કુહાડો છે.

'મારાથી આ કામ થશે જ.' મારામાં આ કાર્ય કરવાનું સામર્થ્ય છે એ વાક્ય જ જ્યાં ત્યા બોલો એ વાક્યમાં રહેલા વિચારને આંતર મનમા આરૂઢ રાખો. આરૂઢ રાખો, એટલું જ નહિ પણ પ્રત્યેક કાર્યમા તે વિચારને આચારમા મૂકો. જે કામ કરતા તમને ભય લાગતો હોય કે 'મારાથી એ થશે કે નહિ' તેવાં સર્વ કામો પ્રથમ કરો ભયને મનમાં પ્રગટેલો જોઈને તેને લલકારીને કાઢી મૂકો. ભયને કહો કે હું આ કાર્ય કરવા સમર્થ છુ જ અને તે હું કરીશ જ. તારો મારા પર કંઈ પ્રભાવ પડવાનો નથી. આમ કહીને બેસી ન રહો, પણ તત્કાળ, જેને ભયે કઠિન કામ માન્યું હોય તેને કરી ભયને પોતાની આત્મશ્રદ્ધાનો પરિચય કરાવો. એકવાર, બેવાર કે સોવાર નિષ્ફળતા મળે તોપણ ડગશો નહિ, અચળ રહેજો. આ જીવન એ એક શાળા છે અને તેમાં આપણે ઉત્તમ સદ્‌ગુણોને અભ્યાસ દ્વારા કેળવવાના છે. તમારી દુઃખવાળી સ્થિતિ જોઈને વીલું

મેાં ન કરો. દીન ન થાઓ, નેત્રમાં જળ ન આણો, સહાયતા મેળવવા વ્યર્થ ફાંફા ન મારો. તમે પોતે જ તમારા કૃત્યથી તેવી સ્થિતિને તમારા પર ખેંચી આણી છે, એમ જાણીને બીજાને દોષો આપવાનું તત્કાળ છોડી દો. અને તમે ખોદેલો ખાડો તમે જ પૂરવા પ્રયત્નશીલ થાઓ. તમારા પગમા તમે જ નાંખેલી બેડીને છેદવા હાથમાં કાનસ લો અને શાતિથી બેડીને છેદવા માડો. વજ્રની બેડી હોય અને તમારા ઘસવાથી તેમાથી એક રજકણ સરખું પણ છૂટું ન પડતું હોય તોપણ ના હિમત ન થશો. તમે તેને તોડવા સમર્થ છો જ, એમ માનો, અને પ્રયત્ન કર્યા જ કરો. સો વર્ષે પણ છેદાઈ રહે એવુ ન ભાષતું હોય તોપણ હિંમત ન હારો. ઘસ્યા જ કરો દુઃખને ટાળવાનો એ સિવાય અન્ય કોઈ ઉપાય છે જ નહિ. આત્મામા અશ્રદ્ધા કરવાથી અથવા દુર્બળતાના વિચારો સેવવાથી જ તમારી આ દુઃખવાળી અવસ્થા થઈ છે. વિચારને હવે પલટો. તમે સર્વ કરવા સમર્થ છો એમ માનો, દૃઢપણે માનો અને પ્રયત્નમાં જોડાઓ. આત્મામાં અપ્રતિમ (અજોડ) વિશ્વાસ ધરો. તમારામાં સર્વ શક્તિ છે. તમે સર્વ કંઈ કરી શકો છો એવો મેરુ સમાન અચળ વિશ્વાસ પોતાનામાં રાખો. દુર્બળ શા માટે થાઓ છો ?

પ્રત્યેક મનુષ્યને બાલ્યાવસ્થાથી જ આત્મશક્તિમાં વિશ્વાસ કરવાનું શિક્ષણ આપવુ જોઈએ. 'તુ કશું જ કરવાને સમર્થ નથી' 'તું મૂર્ખ છે' 'તું ઠોઠ છે' એ વાકય જેવું પાપી વાકય બીજુ એકે નથી. આવા માબાપો બાળકોની ભવિષ્યમા થનાર ઉન્નતિ પર અજ્ઞાનથી પૂળો મૂકે છે. બાળકમાં રહેલી આત્મિકશક્તિઓને ઉત્સાહના વચનોથી જાગૃત કરવી, એ જ માબાપોનું બાળકો પ્રતિ સાચું કર્તવ્ય છે. આત્મશ્રદ્ધા વિના અને દૃઢ નિશ્ચયબળ વિના મનુષ્યો દૈવના હાથમાં રમવાના દડા તુલ્ય છે. પ્રારબ્ધનો અનુકૂળ–પ્રતિકૂળ વેગ તેને ઘડીકમાં ઉત્તરમાં, તો ઘડીકમાં દક્ષિણમાં, ક્ષણમાં પૂર્વમાં, તો ક્ષણમાં પશ્ચિમમાં, ક્ષણમાં ઊંચે તો ક્ષણમાં નીચે પૃથ્વી પર

પછાડે છે. આત્મશ્રદ્ધા અને દૃઢ નિશ્ચયબળ એ બે સદ્ગુણોથી શોભતા તમે રાજાના પણ રાજા છો. એ બે વિના બાદશાહોના બાદશાહ હોવા છતાં પણ તમે ભિખારી છો.

તમે કોઈ વૃદ્ધ નેત્રહીન મનુષ્યને કહો કે બંધુ ! અંધત્વનું આવું કઠિન કષ્ટ શા માટે સહન કરો છો ? સૂર્ય ભગવાનની ભક્તિપુરઃસર ઉપાસના કરો, તમને પુનઃ નવી નેત્રજ્યોતિ મળશે. પૂર્વે આ પ્રકારે એક ઋષિએ નવા નેત્ર પ્રાપ્ત કર્યા હતા; તો તે વૃદ્ધ તમારા તરફ હેં હે હેં હસીને કહેશે, 'બાપુ ! તમે તો ભોળા છો. કયાં ઋષિ અને કયા આપણે નરકના નિવાસી અપરાધી જીવ ! બાપુ ! તે સત્યુગના વારા ગયા આ હડહડતા કળિયુગમા એવી ભક્તિ કોણ કરી શકનાર છે ?' પ્રિય ભાઈ, આ વૃદ્ધને આ પ્રકારના કાયરતાનાં અસત્ય વચનો કોણ બોલાવે છે ? આ વચનોમાં આત્મશ્રદ્ધાનો અભાવ તમને સ્પષ્ટ પ્રતીત નથી થતો શું ? વૃદ્ધ મૃત્યુ સુધી અંધ રહે અથવા તમે અને હું પોતપોતાને પ્રાપ્ત દુઃખોના અગ્નિમાં ધાણીની જેમ રાત્રિદિવસ શેકાયા કરીએ, એમા શું આશ્ચર્ય ? આત્મશ્રદ્ધા વિના પ્રયત્નમાં આપણને કોણ જોડે, અને પ્રયત્ન વિના આપણા દુઃખોનો લય શી રીતે થાય ? એવુ એક પણ દુઃખ નથી કે જેનો પ્રયત્નથી લય ન થાય. પ્રયત્નહીન આળસુ મનુષ્ય જ દુઃખી રહે છે અને તેથી કરીને જ્યા જ્યાં દુઃખ જોવામાં આવે છે ત્યાં ત્યાં પ્રયત્નનો જ અભાવ છે; અને આત્મામાં અવિશ્વાસ એ જ પ્રયત્નના અભાવનું કારણ હોવાથી, આત્મશ્રદ્ધાનો અભાવ એ જ દુઃખ માત્રનુ મુખ્ય કારણ છે, એમ નિશ્ચય કરવામાં લેશ પણ સંકોચ ધરવાનુ પ્રયોજન નથી.

'તમે સર્વ કરવા સમર્થ છો' એવો સિદ્ધાંત મેં તમને કહ્યો, અને તમે તે સ્વીકાર્યો. એટલા માત્રથી જ આત્મશ્રદ્ધાના ઉચ્ચ ગુણોથી પ્રગટ થનારાં દુર્લભ ફળ મળતા નથી. 'હુ સર્વ કરવા સમર્થ છું' એ વચન સિદ્ધાંતરૂપ છે, એ ખરું છે, પણ તમે પોતે તે વચન ખરું

છે, એમ શા આધારે માનો છો ? હું એમ કહું છું કે શાસ્ત્રો એમ કહે છે અથવા જ્ઞાની પુરુષો એમ કહે છે, માટે તે ખરુ છે, એમ જો તમે માનતા હો તો તે તમારું માનેલુ અને જાણેલું વંધ્યા સ્ત્રીના જેવું નિષ્ફળ છે. 'હું સર્વ કરવા સમર્થ છુ' એ સિદ્ધાતને અનુભવમાં જ્યાં સુધી તમે ઉતાર્યો નથી, તમારાં પોતાના સર્વ કાર્ય કરી શકવાના સામર્થ્યનો તમે પોતે જ્યાસુધી જોયું જાણ્યું નથી ત્યાંસુધી શાસ્ત્રોએ કે જ્ઞાની પુરુષોએ આ નિશ્ચય તમને જણાવ્યો તેથી તમારું શુ વળ્યું ?

તમને જ્યાસુધી તમારા સામર્થ્યનો અનુભવ નથી, ત્યાંસુધી શાસ્ત્રો કે જ્ઞાની પુરુષો હજારો યુક્તિથી આ સિદ્ધાતને તમારા આગળ સ્થાપે, તો પણ તમારા પોતાના સામર્થ્યમાં રહેલી તમારી અશ્રદ્ધા લેશ પણ હઠવાની નથી.

'હું સર્વ કરવા સમર્થ છુ' એ સિદ્ધાતના સત્યપણાનો તમને પોતાને અનુભવ થાય, અર્થાત્ ગમે તે કાર્યને તમે કરવા માડો અને આત્મ વિશ્વાસથી તમે તેને સિદ્ધ કરી શકો ત્યારે જ આ નિશ્ચય તમને પોતાને સિદ્ધાંત રૂપ થયો છે એમ કહી સકાય.

જગતમાં મનુષ્યોના મોટા ભાગને કશું જ સિદ્ધાત રૂપ થયું હોતું નથી. લગભગ સોમા નવાણું મનુષ્યો શીખ્યા સાંભળ્યા નિશ્ચયને જ્યાં ત્યાં સિદ્ધાત રૂપે વદે છે

વિરાગ નિર્ભયતાને આપનાર છે ઈશ્વર ભક્તિથી સઘળું જ પ્રાપ્ત થાય છે. સદ્દગુણોથી સુખ અને શાતિ પ્રાપ્ત થાય છે, આ વગેરે વચનો મનુષ્યો જ્યાં ત્યાં બોલે છે, પરંતુ આ વચનો ખોટાં છે કે ખરાં, તેનો બોલનારામાંથી કોઈને જ અનુભવ હોતો નથી. સર્વ બોલવામાં જ મહત્તા સમજે છે અને સુંદર ભાષામાં સામાના ઉપર છાપ પડે એવું બોલતા આવડયું એટલે કર્તવ્યનો અંત આવ્યો એમ માને છે. મનુષ્યો જે વચનોને સિદ્ધાંત રૂપે સ્થાપે છે, તેની

સત્યતાનો અનુભવ કરી જોવા હજારોમાંથી એક પણ કમર કસતો નથી. જ્યા ત્યાં મિથ્યા શબ્દોનો બકવાદ જ જોવામાં આવે છે.

પ્રિય ભાઈ ! સતશાસ્ત્રોમાથી સિદ્ધાંતોને જાણવાની ના નથી. નિશ્ચિંતપણે સેંકડો સિદ્ધાંતોને જાણો, પણ ત્યા જ બેસી રહો નહિ. ક્રમે ક્રમે જાણેલા એકેક સિદ્ધાંતને પકડો અને તે શાથી ખરો છે, એમ પોતાના અનુભવથી નિશ્ચય કરો. અનુભવથી કરેલો નિશ્ચય એનું જ નામ જ્ઞાન છે; એ જ ફલનો અનુભવ કરાવનાર છે; બાકી તે વિના તો સઘળી ગોખણપટ્ટી છે, તેનાથી મુખ જ માત્ર દુઃખે છે અને છાતીને શ્રમ થાય છે; કંઈ દુઃખ ટળતું નથી અને સુખ મળતું નથી.

આમ હોવાથી 'હું સર્વ કરવા સમર્થ છું' એ નિશ્ચયને સ્વીકારીને તમારે હવે હાથ પગ જોડીને બેસી રહેવાનું નથી, પણ એ નિશ્ચય ખરો છે કે કેમ, તેનો અનુભવ કરવાનો છે. તમે સર્વ કરવાને સમર્થ છો, એ તમારે પોતાને પ્રત્યક્ષ જોવાનું છે. અનુભવ ક્રિયા કરવાથી, અર્થાત્ પ્રયત્નમા જોડાવાથી જ થાય છે. સમુદ્રમાં મોતી છે, એમ કાંઠે ઊભા ઊભા માન્યા કરવાથી ધનવાન થવાતું નથી, પણ તળીએ ડૂબકી મારીને મોતી લઈ આવવાથી જ થવાય છે; તેમ આપણા આત્મામાં કેટલુ સામર્થ્ય છે, તે વાતો કરવાથી અનુભવાતું નથી, પણ પ્રયત્ન કરવાથી જ અનુભવાય છે. આથી 'હું સર્વ કરવા સમર્થ છુ' એ નિશ્ચયનો સ્વીકાર કરીને, પછી જે કંઈ કાર્ય તમારે સિદ્ધ કરવુ હોય, અગર કરવાની તમારી ઇચ્છા હોય, તે તત્કાળ કરવા જ માંડો. મારાથી તે થઈ શકે એમ નથી, એમ બોલવાનો હવે તમને અધિકાર નથી. કારણ કે 'હું સર્વ કરવા સમર્થ છું' એ નિશ્ચય તમે સ્વીકાર્યો છે. 'કરું તો ખરો, પણ આટલી અડચણ છે' એવી કશી લોલુપતા હવે તમારાથી થઈ શકે તેમ નથી, કારણ કે સર્વ કરવાને સમર્થ તમને કશી અડચણ નડે એમ છે જ નહિ. ત્યારે હવે કામ કરવા જ માંડવાનું રહ્યું.

અત્ર આત્મતત્ત્વનો વિકાસ કરવાને માટે જ પ્રયત્ન કરવાનું કહેવામા આવેલ છે, તે પ્રયત્ન પુસ્તકો વાંચવા અને બુદ્ધિને ખીલવવી, એ નથી. પુસ્તકોમાથી જ્ઞાન સંપાદન કરવાનો પ્રયત્ન કરવો એ નિરુપયોગી છે એમ નથી; ઉપયોગનો છે, પણ તેટલાથી આત્મતત્ત્વ વિકાસ પામતું નથી. જે પ્રયત્નથી આત્મતત્ત્વ વિકાસ પામે છે, તે પ્રયત્ન અનુભવને આપનાર પ્રયત્ન છે. ખેતીના પુસ્તકો વાચી ખેતી કરતા શીખવુ અને ખેતરમાં જઈને હળ લઈ જમીન ખેડી, બી રોપી વગેરે ક્રિયા કરી, ખેતી કરતા શીખવુ, એમા બહુ મોટો ભેદ છે. પ્રથમનો પ્રયત્ન, પ્રયત્ન છતાં અનુભવને પ્રગટાવનાર પ્રયત્ન નથી, અને તેથી તે વિજયનો સાક્ષાત્ સાધક નથી. દ્વિતીય પ્રયત્ન એ જ પ્રયત્ન છે, કારણ કે તે અનુભવને પ્રગટાવી વિજયને તત્કાળ અર્પે છે.

આથી આત્મા સર્વ કરવા સમર્થ છે, એમ માની પ્રયત્ન સેવો અને અનુભવને પ્રાપ્ત કરો; અને પ્રાપ્ત કરેલા અનુભવ વડે સ્વ સામર્થ્યમાં અધિક શ્રદ્ધા પ્રગટાવી અધિક પ્રયત્ન કરો અને અધિક અનુભવને સંપાદન કરો. પ્રયત્ન વિના એકલી આત્મ શ્રદ્ધા, એક પૈડાવાળા રથના જેવી છે.

સર્વસ્વ નષ્ટ થવા છતા પણુ જો તમારું શ્રદ્ધા રૂપી ધન નષ્ટ નથી થયું, તો તમારું કશું જ નષ્ટ નથી થયું—તમે શ્રીમંતોના શ્રીમંત અને ભૂપતિઓના પણ ભૂપતિ છો. પરંતુ ત્રિલોકની સંપત્તિ તમારી પાસે હોય છતા પણ જો તમારું શ્રદ્ધા રૂપી ધન નષ્ટ થયું હોય, તો તમારું સર્વસ્વ નષ્ટ થયું છે, એમ જાણવુ.

શ્રદ્ધા અને ઇચ્છેલા પદાર્થો મળે ત્યાં સુધી ધૈર્ય આ બન્ને તમારા મનની સઘળી કામનાઓ પૂર્ણ કરવાને સમર્થ છે. અશ્રદ્ધા અને વિહ્વળતા પ્રાપ્તિની તૈયારી પર આવેલા પદાર્થોને પણ પાછા આપણાથી સો યોજન દૂર ધકેલી મૂકે છે, એટલું જ નહિ પણ પ્રાપ્ત પદાર્થોનો પણ આપણને વિયોગ કરાવે છે. તમારા પર વિપત્તિના

વાદળાં વરસતા હોય કે વરસવાના હોય, ઇચ્છિત વસ્તુ પ્રાપ્ત થવાનું એક પણ ચિહ્ન ન જણાતું હોય, આખું જગત તમારી વિરૂદ્ધ હોય છતાં તેના પર ધ્યાન ન આપતા અને શ્રદ્ધા વડે આત્મ ગર્જના કરો કે હું આત્મા છું. મારા માર્ગમાથી સર્વ વિઘ્નો, બાધાઓ દૂર થઈ જાઓ, મારે તમારી જરૂરત નથી. અને તેનાથી ભય ન કરતાં તેને આત્મ શ્રદ્ધા વડે દૂર થવાનો આદેશ આપો અને પછી જુઓ કે શું બને છે? તમારી શ્રદ્ધાનો વિજય થશે. એ ધ્યાનમાં રાખશો.

સર્વ વસ્તુઓમા એક અમર્યાદિત સામર્થ્ય વ્યાપી રહ્યુ છે. સામર્થ્યનો એક અનવધિ મહોદધિ સર્વત્ર વિસ્તરી રહ્યો છે અને તેમાં આપણે હરીએ છીએ, ફરીએ છીએ અને આપણું જીવન વ્યતીત કરીએ છીએ જેમ કોઈ મોટા સરોવરની સાથે આપણા ઘરના નળને જોડી દેતાં સરોવરમાથી આપણા ઘરમા જેટલુ જોઈએ તેટલું જળ અખંડ ચાલ્યું આવે છે, તેમ સામર્થ્યના આ મહાસાગર સાથે આપણા મનને જોડતા તેમાંથી જેટલું જોઈએ તેટલું સામર્થ્ય આપણને મળ્યા જ કરે છે; અને સાચી શ્રદ્ધા પ્રગટાવવાથી જ આપણે આપણા મનને સામર્થ્યના આ મહાસાગર સાથે સંબધવાળું કરી શકીએ છીએ. સામર્થ્યના આ મહાસાગર સાથે સંબધવાળા થવાનું સામર્થ્ય એકલી શ્રદ્ધામા જ રહેલુ છે. શ્રદ્ધાનો તંતુ જીવનના છેક અભ્યંતર પ્રદેશ સાથે અખંડ સધાયેલો હોય છે, અને તેથી જેઓનામાં સાચી શ્રદ્ધા હોય છે, તેઓનો સંબંધ જીવનના અભ્યતર પ્રદેશ સાથે સ્હેજ થાય છે. વિશ્વાસ અથવા શ્રદ્ધાવાળો અનુકૂળ વિચાર જ કાર્યમા ફળ સિદ્ધિ આપે છે. રોગીને જે વૈદ્ય ઉપર વિશ્વાસ હોય છે, તે વૈદ્ય ધૂળની ચપટી આપે છે તોપણ તેનો વ્યાધિ મટી જાય છે અને ઉત્તમમાં ઉત્તમ ગણાતા ઔષધો પણ વિશ્વાસ વિનાના રોગીને કિંચિત્ માત્ર પણ લાભ કરી શકતાં નથી. વિલાયતમા એક રોગીને એક પ્રસંગે જીભનો પક્ષઘાત થયો હતો. આ વ્યાધિ ઉપર ત્યાંના કોઈ ડૉકટરે એક યત્ર શોધી કાઢ્યું હતું, અને તે જીભ નીચે મૂકતા પાંચ મિનિટમાં જીભનો પક્ષઘાત મટી

જાય છે એવું તેના શ્રવણુમાં આવવાથી તેણે તે ડૉકટરને પોતાને ત્યા બોલાવ્યો. ડૉક્ટરે યત્ર મૂકવા પહેલાં, પ્રથમ રોગીના મુખની ઉષ્ણુતા માપવાને માટે એક અત્યંત નાનું ઉષ્ણુતામાપક યંત્ર પોતાના ગજવામાંથી કાઢીને તે રોગીનું મુખ ઉઘાડી તેની જીભ નીચે તે મૂક્યું. બે ત્રણ મિનિટ થઈ ગઈ, એટલામાં તો રોગી આનંદમાં આવી જઈ, બોલી ઉઠયો કે ડૉક્ટર સાહેબ! મારો રોગ મટી ગયો છે. આ સ્થળે ખરું યંત્ર મૂકયા વિના જ, માત્ર ઉષ્ણુતામાપક યંત્ર મૂકવાથી રોગીનો રોગ નષ્ટ થવામા જીભ નીચે મૂકેલું યંત્ર પક્ષઘાત મટાડનારું યંત્ર જ છે અને તેથી મારો રોગ અવસ્ય મટી જ જશે, એ પ્રકારનો રોગીનો દૃઢ વિશ્વાસ એ જ કારણુભૂત હતો. જમતી વખતે માખી અન્નમાં ન આવવા છતાં પણ તે ખાવામા આવી છે એવો જો ખાનારને દૃઢ વિશ્વાસ થાય છે તો અવશ્ય ઊલટી થાય છે. એવો તો ઘણાનો અનુભવ હોય છે; મનુષ્ય જે કાર્યમાં વિચારને જે પ્રકારનો શ્રદ્ધાપૂર્વક વેગ આપે છે, તે કાર્ય, તે મનુષ્યની શ્રદ્ધાના વેગના પ્રમાણુમાં સફળ અથવા નિષ્ફળ થાય છે. વાણીથી અને સ્પર્શથી અનેક મનુષ્યોના વ્યાધિને મટાડનાર ઈશુ ખ્રિસ્ત પણ એક પ્રસંગે એકત્ર મળેલા સેંકડો રોગીઓમાંના એકનો પણ વ્યાધિ, તે રોગીઓની અશ્રદ્ધાને લીધે નષ્ટ કરવા શક્તિમાન થયા ન હતા, એવું ખ્રિસ્તી ધર્મના પુસ્તકોમાં લખેલુ છે.

આમ હોવાથી જે કાર્ય તમે શરૂ કરો, તે કાર્ય તમારા પ્રયત્નથી અવસ્ય ફલિભૂત થશે, એવો દૃઢ વિશ્વાસ રાખો તમે જે પ્રકારનું ચિંતન કરો છો તેવું જ આ દસ્ય જગતમાં બનેલું તમારું મન તમને કાળ જતાં ક્રમે ક્રમે દર્શાવે છે જળમા, સ્થળમા અને સર્વત્ર મંગલમય વિષ્ણુનું ચિંતન કરનાર પ્રહ્‌લાદને સર્વત્ર વિષ્ણુનું જ ભાન થતું હતું અને શત્રુ રૂપે વિષ્ણુને ચિંતવનાર હિરણ્યકશિપુને તથા કંસાદિને વિષ્ણુનું ભયંકર સ્વરૂપ જ જ્યાં ત્યાં સર્વત્ર દૃષ્ટિએ પડતું હતું. કામાસક્ત પુરુષ સ્ત્રીને સર્વત્ર જોતો તેમાં તન્મય થઈ

અધોગતિનો અધિકારી બને છે; અને બ્રહ્મનું નિરંતર ચિંતન કરનાર સર્વત્ર બ્રહ્મ દર્શન કરતો બ્રહ્મ સ્વરૂપ થઈ કેવલને પામે છે.

જાણેલા જ્ઞાનનો અભ્યાસ વડે અનુભવ કરવામાં આવે છે, ત્યારે જ તે જાણેલું જ્ઞાન સાર્થક બને છે મનુષ્યને જેની બહુ અગત્ય છે, તે માત્ર એક જ છે અને તે અભ્યાસ, અભ્યાસ અને અભ્યાસની જ છે. તમારે ફળસિદ્ધિની ઇચ્છા છે? તો અભ્યાસને પ્રેમપૂર્વક કરો. આ ક્ષણથી જ અભ્યાસને શરૂ કરો. મનના નિશ્ચયનુ અથવા સંકલ્પનુ અલૌકિક સામર્થ્ય છે. ભાવનાને અનુસારે જ સિદ્ધિ થાય છે, એ મહાનિયમમા સ્વલ્પ પણ સંશય કરશો નહિ. અને આ પ્રમાણે, ભયના, શોકના, ચિંતાના અને અવિશ્વાસના વિરોધી વિચારોને રોકતા અને યોગ્ય વિચારોનો અખંડ પ્રવાહ ચલાવતા કાર્ય સિદ્ધિને સર્વદા અનુભવશો.

'મારાથી આ નહિ જ થાય' એ વિચાર કાર્ય સિદ્ધિના સરલ માર્ગમાં મોટા પર્વત જેવા અભેદ્ય પ્રતિબંધો નાંખી દે છે, અને 'મારાથી આ કામ કેમ ન થાય? થશે જ,' એ વિચાર વિજયના માર્ગમા પડેલા મેરુ જેવા મોટા પર્વતોનો પણ એક ક્ષણમાં ચૂરો કરી નાખી દશે દિશાએ તેમની કણિકાઓને ઉડાડી નાંખી, તે માર્ગને નિષ્કંટક કરે છે.

'મારાથી આ નહિ થાય' એ વાક્યને કદી પણ બોલો નહિ. 'મારાથી આ નહિ બને' એ વિચારને કોઈ ક્ષણે પણ હૃદયમાં ઊઠવા ન દો. એ વાક્ય અને એ વિચાર તમારી ઉન્નતિ રૂપી વૃક્ષને મૂળમાંથી જ છેદી નાંખનાર કુહાડો છે. 'મારાથી આ કામ થશે જ' 'મારામા સર્વ કરવાનું સામર્થ્ય છે' એ વાક્યમાં રહેલા વિચારને અંતર મનમાં કાયમ સ્થિર રાખો, એટલું જ નહિ પ્રત્યેક કાર્યમાં તે વિચારને આચારમા મૂકો.

અમુક આવું ખરાબ છે અને અમુક આવું અયોગ્ય છે, એવા એવા વિરોધી વિચારોથી હૃદયમાં કાર્ય સિદ્ધિના વિરોધી બળને પ્રગટવા ન દો. પણ તમને જે કાંઈ સ્થિતિ પ્રાપ્ત હોય તેથી અસંતોષ ન ધરતાં તેમાં સુખ બુદ્ધિ કરતા, પ્રસન્નતા સેવતા, ઉચ્ચ થવાનો પ્રયત્ન કર્યા કરો. હૃદયની સ્વસ્થતાનું નિરંતર રક્ષણ કરો. ભવિષ્યમા સુખ જ મળશે, વિજય જ મળશે એવો દૃઢ વિશ્વાસ રાખો. એક ક્ષણ પણ સંશયને ન સેવો. બાળક નિશ્ચિત અને સુખી શાથી હોય છે? કારણ કે ભવિષ્યની સુખાશા અને શ્રદ્ધાથી તેનું હૃદય પૂર્ણ હોય છે. વય વધતાં ચિંતા, શોક, ભય, શંકા વગેરે સ્ફુરે છે અને તે દુઃખી થઈ જાય છે. વિપત્તિમાં પણ સુખબુદ્ધિ કરો. વિપત્તિ ભવિષ્ય સુખને પ્રસવનાર છે, એમ દૃઢપણે માની પ્રસન્ન રહો.

---

## ૩

## શબ્દોનું સામર્થ્ય

પ્રત્યેક શબ્દના ગર્ભમાં ગુપ્ત સામર્થ્ય રહેલું છે અને આ સામર્થ્ય જે જાતનું હોય છે, તે પ્રમાણે આપણા શબ્દો સુખને અથવા દુઃખને પ્રગટાવનાર થાય છે. જે શબ્દો આપણા આંતર મનને સ્પર્શ કરે, એ શબ્દોમાં આપણા જીવનમાં સુખદ અથવા દુ.ખદ ફેરફાર કરવાનું અધિક બળ રહેલું હોય છે.

આપણા બોલેલા શબ્દોમાં સામર્થ્ય રહેલુ છે. તેઓ બીજાનું હિત અથવા અહિત સાધે છે, એટલું જ નહિ; પણ બોલનારનું પણ તે જ પ્રમાણે હિત અથવા અહિત સાધે છે. આ હિત અને અહિતનો આધાર બોલેલા શબ્દોના સ્વરૂપ પર હોય છે. આપણી વાણીથી કાં તો આપણા ઉપર દુઃખ, દરિદ્રતા અથવા વ્યાધિ આણી મૂકીએ છીએ અથવા તો સુખ, સંપત્તિ અને આરોગ્ય આણી મૂકીએ છીએ.

સ્વલ્પમાં આપણા શબ્દો વડે આપણે આપણને સુખદ કે દુઃખદ ગમે તે સ્થિતિમાં આણી શકીએ છીએ. પ્રત્યેક શબ્દનો ઉચ્ચાર સુખદ, પ્રસન્નતા પ્રગટાવનાર અને સામર્થ્યથી ભરેલો હોવો જોઈએ.

કોઈ પણ વસ્તુના અવગુણને અથવા દોષોને કદી પણ ન વદો. જ્યારે જ્યારે તમે તેવા શબ્દો બોલો છો ત્યારે ત્યારે તમે કલ્યાણનો વિઘાત કરો છો. પ્રત્યેકનું કાળું (ખરાબ) પાસુ ન જુઓ, પણ ઉજ્જવલ પાસુ જુઓ. કાળુ પાસુ જોવાથી તમારાં જ નેત્રમાં તેની કાળી છાપ પડે છે અને તેથી તમારું જ અંતઃકરણ કાળુ થાય છે. આનંદ, ઉત્સાહ અથવા શાન્તિને આપનાર કંઈ વાત તમારી પાસે બોલવાની હોય તો જ બોલો; નહિ તો હોઠને બંધ રાખો

અમુક મને નડશે અને અમુકથી હું માંદો પડીશ, અમુકથી હું ભ્રષ્ટ થઈશ અને અમુકથી હું દુઃખી થઈશ, આવા વિચારો જે મનુષ્યો નિરંતર કરે છે, તે પોતે પોતાની મેળે જ પોતાની દુર્દશા કરે છે જ્યારે પ્રત્યેકમાં આપણે અનુકૂળ બુદ્ધિ કરીએ છીએ અર્થાત્ આપણામાં અને સર્વમા આત્મદર્શન કરીએ છીએ અને આપણામાં અને અન્યમાં ગમે તેવી પ્રતિકૂળતાઓ જણાતા છતાં તેમનો સ્વીકાર કરવા સ્પષ્ટ ના પાડીએ છીએ ત્યારે આપણા સ્વાસ્થ્યને, આપણી શાંતિને, આપણા સુખને સ્વલ્પ અંશમાં પણ ચલાયમાન કરવા કોઈ પણ કદી સમર્થ થતું નથી.

તમારા શબ્દોમાં જેવો ભાવ તમે દર્શાવશો, તે પ્રમાણેનું ફળ તમે તમારામાં પ્રગટેલું જોશો. તમે તમને ચીડિયા થયેલા કહેશો, તો તમે તમારામાં દિવસે દિવસે અધિક ચીડિયાપણું આવેલું જોશો. આ પ્રમાણે તમારામા ચીડિયાપણું પ્રગટાવવું જેમ ઘણું સહેલું છે, તેમ શાન્તિને પ્રગટાવવી પણ ઘણી સહેલી છે શબ્દો વડે જેમ તમે ચીડિયા થાઓ છો, તેમ શબ્દો વડે જ શાન્ત થાઓ છો. સહેજ

દોષવાળો કોઈ મનુષ્ય જ્યારે પોતાને દોષવાળો કહે છે, ત્યારે તે પોતાનામાંથી દોષને કાઢવાને બદલે તેને ઊલટો દૃઢ કરે છે; કારણ કે તેનું વચન ભ્રમવાળું છે અને ભ્રમ ચિંતનથી તથા કથનથી અધિક દૃઢ થાય છે, એવો સત્શાસ્ત્રોનો સિદ્ધાંત છે. જ્યારે આપણને આપણામાં દોષ જણાય ત્યારે આપણે તે દોષને સ્થાને ગુણને જ જોવો અને ગુણનુ જ પુનઃ પુનઃ ચિંતન કરવુ. એ જ તેને દૂર કરવાનો ઉપાય છે. મારો સ્વભાવ કે અમુક વ્યક્તિનો સ્વભાવ બહુ ખરાબ છે, એવું ચિંતન ન કરતાં તથા એવું વચન ન બોલતાં મારો તથા અમુક વ્યક્તિનો સ્વભાવ બહુ સારો છે, એવું ચિંતન કરવું તથા એવું વચન બોલવું એ જ ખરાબ સ્વભાવને સુધારવાનો ઉપાય છે.

## આત્મભાન

જ્યારે જગતના મનુષ્યો પ્રતિ તમારે દૃષ્ટિ નાખવાનો પ્રસંગ આવે ત્યારે તેમને જોઈને કદી એવા ઉદ્‌ગારો ન કાઢતા કે "લુચ્ચા, ચોર, ઠગ, હરામી, બદમાશ, દુષ્ટો, દંભીઓ." આવા ઉદ્‌ગારો કાઢવાને બદલે એવા ઉદ્‌ગારો કાઢજો કે 'આ બધા આત્માઓ પરમાત્મા સમાન સત્તા શકિતરૂપે છે.

તમે સત્તા–શકિતરૂપે પરમાત્મા સમાન છો. આ અભેદ જ્ઞાનને પામીને નવીન અવતારમા આવો. ભ્રાન્તિરૂપી અંધકારમા જણાતા તમારા જીવભાવને દૂર નાંખી દો અને સત્યના પ્રકાશમાં પ્રવેશી સત્યને જુઓ. તમે વસ્તુતઃ કોણ છો, એનું કોઈ પણ કાળે વિસ્મરણ ન કરો. **તમે સત્તા શક્તિરૂપે પૂર્ણ શુદ્ધ સ્વયં પ્રકાશ પરમાત્મા સમાન આત્મા છો.** દોષ તથા દુઃખથી મુકત થવાના અનેક ઉપાયો હોય છે, પરંતુ પોતાના સ્વરૂપનું અખંડ ભાન આપણને દુઃખ તથા દોષથી અંતર્બાહ્ય જેમ સત્વર મુકત કરે છે, તેમ સત્વરે ભાગ્યે જ બીજો કોઈ ઉપાય કરી શકે છે.

જ્યાં સુધી મનુષ્ય આત્મામાં પ્રબુદ્ધ અર્થાત્ જાગૃત થતો નથી,

ત્યાં સુધી આવું સર્વોત્કૃષ્ટ પરિણામ નથી આવતું. હું ચૈતન્ય સ્વરૂપ છું, એવું ઉપર ઉપરથી બોલવું, એટલું જ માત્ર મનુષ્યને આત્મામાં પ્રબુદ્ધ કરનાર નથી. આત્મામાં પ્રબુદ્ધ થવા માટે તેણે શ્રદ્ધા, પ્રેમ, શાન્તિ અને સ્વરૂપાનુસંધાનરૂપ ભક્તિ સાધવાં જોઈએ. સ્વરૂપાનુસંધાનરૂપ ભક્તિને સાધવા પ્રતિ કોઈક જ સંસ્કારી પ્રયત્નશીલ રહે છે; મોટે ભાગે તો જગત અને જગતના વિષયોના અનુસંધાનમાં રત રહે છે. બુદ્ધિમાને વારંવાર પાછા વળી 'હું કોણ છું?' એવો વિચાર કરીને પોતાના સંબંધમાં એવો તો દૃઢ નિશ્ચય કરી નાખેલો હોવો જોઈએ કે વિવિધ વ્યવહારોમાં જોડાવા છતાં પણ 'હું ચૈતન્ય સ્વરૂપ છું.' એ નિશ્ચયનું તેને કદી પણ વિસ્મરણ ન થાય. જે મનુષ્ય પોતાને ચૈતન્ય સ્વરૂપ જાણે છે, તે જગતમાં સર્વને તેવા જ જાણે છે અને આથી પ્રાણી, પદાર્થોના સંબંધમાં આવતાં તેની વૃત્તિ વિષયાનુસંધાનવાળી રહેતી નથી, પણ ચૈતન્યાનુસંધાનવાળી રહે છે.

જ્યારે આપણે આત્માનું વિસ્મરણ કરીએ છીએ ત્યારે જ દુઃખો અને દોષોને આપણામાં પ્રવેશ કરવાનું દ્વાર મળે છે. આત્માનું વિસ્મરણ થતાં મનનો આધ્યાત્મિક ભાવ નષ્ટ થાય છે; દેહ બુદ્ધિ પ્રગટે છે; વિવિધ ભ્રાન્તિઓ ખડી થાય છે અને તેમ થતાં દુઃખોની સેના આપણા ઉપર ચઢી આવે છે. હું નિર્ભય આત્મા છું. ત્રિભુવનમાં કોઈ એવી શક્તિ નથી જે મને ભયભીત કરી શકે. હું સ્વતંત્ર છું. એ જ ભાવ અને શ્રદ્ધાને દૃઢ કરો.

---

## ૪

# ભાવિનો સુધાર

તમને કોઈ જોશી તમારા ગ્રહ જોઈને કહે કે આજથી છ માસ પછી તમારા સર્વ ધનનો નાશ થઈ જશે અથવા તમને અમુક મહાવિપત્તિ આવશે, તો તે સાભળી જરા પણ ગભરાશો નહિ. પણ ઊલટા પ્રસન્ન થજો. કારણ કે જો તે વાત તમે આગળથી ન સાભળી હોત તો તેનો ઉપાય કરી શકત નહિ. પણ હવે તો તમે તેનો ઉપાય કરી શકો એમ હોવાથી તમારે પ્રસન્ન જ થવાનું છે. ઉપાય તમારા હાથમાં જ છે. એમ જાણી બીજા કોઈને પૂછવા ન જતા પ્રયત્ન કરવા જ મંડી પડજો. ઘણા મનુષ્યો દુઃખ આવવાની વાત સાભળીને વીલુ મો કરી મોટા ભેંકડો મૂકે છે અને હાથ, પગ છતાં ઢીલા ઢબ થઈને પ્રાણ વિનાના મુડદા જેવા થઈ જાય છે. આથી તો દુઃખ ઊલટુ બમણા જોરથી સ્વાર થઈને તેમના ઉપર ચઢી આવે છે, માટે તમારે આમ કરવાની જરૂર નથી. સત્શાસ્ત્રો કહે છે કે સુવિચાર એ દુઃખમાત્રને દૂર કરવાનું અતિ પ્રબળ શસ્ત્ર છે પ્રિય આત્મન્ ! દુ.ખ આવવાનુ જાણી સુવિચારને સજો. અંતઃકરણમાં અખંડ સુવિચારને સેવો. કયો સુવિચાર? એવો પ્રશ્ન શા માટે કરો છો ? સુવિચાર એક જ છે અને તે પરમતત્ત્વ અથવા આત્મ સંબધી વિચારો. એ જ સુવિચાર છે. દુઃખાદિના વિચારો છોડી દો અને તેને બદલે સુખ જે આત્મ સ્વભાવ છે, તેના વિચારો કર્યા કરો. તમે પોતાને આત્મ ભાવે સુખ સ્વરૂપ જ જુઓ. દુ;ખ જે તમારે જોઈતું નથી, તેનો વિચાર એક ક્ષણ પણ ન કરો, પણ સુખ જે તમારે સર્વદા જોઈએ છે, તેનો જ અખંડ વિચાર કરો. શાન્તિ અને આનંદની સ્થિતિમાં તન્મય થઈ જાઓ. પ્રાપ્ત થયેલ દુઃખી સ્થિતિના વિચાર સામુ પણ ન જુઓ. જાણે એ વાત બની જ નથી, એમ મનમાથી તેના સંસ્કારને કાઢી નાંખો. તેને ભૂલી જવાનો

પ્રયત્ન કરતાં તે સ્મૃતિમાં પુનઃ પુનઃ આવે છે, માટે તેવો કશો પ્રયત્ન ન કરતાં, તેના તરફ આંખ આડા કાન કરજો અને માત્ર આત્મ તત્ત્વના વિચારને જ પ્રયત્નપૂર્વક કર્યા કરજો. આમ થતાં જ્યાં દુઃખ ફરકી શકતુ નથી અને જ્યાં યમ કે કાળની પણ સત્તા નથી, તે સ્થિતિમાં તમે સ્થિર થઈ રહેશો. પ્રયત્નથી જ આ સ્થિતિ સિદ્ધ થાય છે, માટે પ્રયત્નને જ કર્યા કરજો. દુઃખ માત્રને ટાળનારી આ આત્મ તત્ત્વ વિચારવાળી સ્થિતિ સિદ્ધ કરવી તમને કઠિન જણાય તો પણ ગભરાશો નહિ આ સ્થિતિએ જેમ તમે વહેલા પહોંચશો તેમ સત્વર નિર્ભયતાના શિખરે આરૂઢ થશો. એમ છતાં હાલ એ સ્થિતિમા પ્રવેશવા તમે તૈયાર ન હો તો વ્યવહારિક સુખના વિચારોને સેવીને પણ તમે તમને પ્રાપ્ત થનાર દુઃખથી ઉગરવાનો પ્રયત્ન કરતાં પાછા હઠશો નહિ.

વ્યવહારિક સુખના વિચારોનુ સ્વરૂપ આ પ્રમાણે છે ધારો કે તમને છ માસ વ્યાધિ થવાનુ તમારું ભવિષ્ય જણાયું છે. તો હવે આ ક્ષણથી જ આરોગ્યના વિચારો કરો. તમને જે વ્યાધિ થયો છે કે થનાર છે, તેના વિચારોને છોડી દઈને તમારા શરીરને અત્યંત નીરોગી જોયા કરો, માન્યા કરો. જઠર ભણી જુઓ અને વિચારો કે તમારી પાચન શક્તિ બહુ જ સારી છે. પથરા ખાધા હોય તો પણ પચી જાય એવુ તમારા જઠરનું બળ ધારો. એ જ પ્રમાણે આખા શરીરના વિવિધ અવયવોને અત્યંત બળવાન માનો. ક્ષણવાર પણ વિરોધી વિચારને મનમાં પ્રવેશ ન આપો ને પરિણામમાં તમને જણાશે કે આવનાર અગર આવેલ વ્યાધિને તમે નિર્મૂળ કરતા જાવ છો અને આરોગ્યને પ્રાપ્ત કરતા જાવ છો. પ્રાપ્ત થનાર કે થયેલી નિર્ધનતાને અથવા ગમે તે વિપત્તિ આ પ્રમાણે વિરોધી વિચારોને મનમા આરૂઢ રાખવાથી નિવારી શકાય છે.

કોઈ પણ કાર્યમાં નિષ્ફળતા જણાતાં મારા પ્રારબ્ધમાં

નિષ્ફળતા જ લખેલી છે, એવો વ્યર્થ બકવાદ કે ચિંતા ન કરો. મનમાંથી નિષ્ફળતાના ભયને દૂર હાંકી કાઢો અને સફળતાનું ચિંતન કર્યા કરો. સફળતા પ્રાપ્ત થશે જ, એમ દઢપણે માની નિર્ભયપણે પ્રયત્નને કર્યા જ કરો. સફળતાના અને શ્રદ્ધાના આ પ્રકારના વિચારથી અને પ્રયત્નથી તમારું આંતર જગત બદલાશે અને તેમાં કાર્યસિદ્ધિનાં સૂક્ષ્મ કારણો ક્રમે ક્રમે રચાતાં જશે.

આંતર જગતમાં પરિપાક દશાની સંધિ ઉપર આવેલા પ્રસંગોને અથવા શાસ્ત્ર જેને દઢ પ્રારબ્ધ કહે છે, તેવા પ્રારબ્ધવાળા પ્રસંગોને બદલવા અથવા તેનો નાશ કરવો, એ કાર્ય સરળ નથી. એમ છતાં દઢ પ્રારબ્ધને ફેરવી શકવા સર્વ કોઈ કદાચ સમર્થ થઈ ન શકે, તો પણ તેવા પ્રારબ્ધથી અંતરમાં પ્રગટતા હર્ષ શોકને જીતવાને તો સર્વ કોઈ સમર્થ થઈ શકે એમ છે જ. પ્રાપ્ત થયેલા દુઃખદ પ્રસંગો-પ્રતિ દૃષ્ટિ જ ન નાખે, તો તે પ્રસંગોના દુઃખને પ્રગટવાનું બળ માત્ર હણાઈ જાય છે અને આ પ્રકારના પ્રયત્નથી ભવિષ્યમાં સુખને આપનાર જે નવું દ્વાર ઉઘડે છે તે તો જુદું.

જ્યાં સુધી મનુષ્ય પોતાના સ્વરૂપનો વિચાર કરતો નથી અને તે વિચારમાં સ્થિર થતો નથી ત્યાં સુધી જ દુઃખ, સુખાદિથી અંતરમાં શોક, હર્ષ વગેરે વિકારો પ્રગટે છે. **હું નિર્વિકાર, શુદ્ધ ચૈતન્ય સ્વરૂપ છું, શોકાદિ વિકારોનો મારામાં ત્રિકાળ અભાવ છે,** એવા આત્મિક સુખદ વિચારોને દઢતાપૂર્વક મનો-મંદિરમાં આરૂઢ રાખનાર મનુષ્ય દઢ પ્રારબ્ધની પણ સુખ, દુઃખ આપનારી સત્તાને છિન્ન ભિન્ન કરી નાખે છે દુઃખ પ્રતિ દૃષ્ટિ જ કદી ન કરવી અથવા જેમ બને તેમ ઓછી દૃષ્ટિ કરવી અને સુખના જ વિચારોને મનમાં સ્મરણ કરવા, એ દુઃખનો નાશ કરનાર અને સુખને પ્રગટાવનાર અમોઘ ઉપાય છે. દુઃખનો વિચાર દુઃખને ઉપજાવે છે, દુઃખને સ્થિર રાખે છે અને તેને પુષ્ટ કરે છે અને સુખનો

વિચાર દુઃખનો લય કરી સુખને ઉપજાવે છે, સુખને સ્થિર રાખે છે, અને તેને પુષ્ટ કરે છે. મનુષ્યને ગમે તેવુ મહાભારત દુઃખ હોય, તો પણ નિદ્રામાં તે શમી જાય છે, તેનું કારણ એ છે કે નિદ્રામાં દુઃખ પ્રતિ મનુષ્યની દૃષ્ટિ નથી, અર્થાત્ નિદ્રા કાળે મનુષ્યના મનમાં તેનો વિચાર હોતો નથી. જાગૃત અવસ્થામા પણ મનુષ્ય જો નિદ્રાવસ્થાની જેમ દુઃખનો વિચાર સરખો પણ ન કરે તો ગમે તેટલું દુઃખ હોવા છતાં મનુષ્યને તેની લેશ પણ અસર થતી નથી, એટલું જ નહિ, પણ જો દીર્ઘ સમય સુધી મનુષ્ય દુઃખનુ વિસ્મરણ કાયમ સ્થિર રાખે છે, તો ભલેને હિમાલય જેટલા ઉંચા દુઃખના ડુંગર વધ્યા હોય તો પણ સદ્‌વિચારરૂપી મહા તેજસ્વી સૂર્યના પ્રચંડ કિરણોના પ્રખર તાપથી તે ક્રમે ક્રમે ઓગળી જાય છે અને વરાળ થઈને ઉડી જાય છે.

પોતાના જીવનને સ્વર્ગ બનાવવુ કે નરક બનાવવું, એ મનુષ્યના પોતાના જ હાથમાં છે. વ્યાધિના, નિર્ધનતાના, દુઃખના, પામરતાના, દુર્બળતાના, રોગના, અજ્ઞાનના, અવિવેકના, રાગદ્વેષના, વેરના, ઈર્ષ્યાના, અસૂયાના, ક્રોધના, લોભના અને જીવત્વના વિચારોને રાત્રિ દિવસ સેવ્યા કરો અને કુંભીપાક કે રૌરવ નરક કેવા હોય છે, તે જોવા માટે તમારે મૃત્યુ રૂપ પ્રવાસને નહિ ખેડવો પડે. નરક માત્રને તમારા આંતર જગતમાં તથા બાહ્ય જગતમાં સૂક્ષ્મ સ્થૂલરૂપે પ્રગટ થયેલાં આ વર્તમાન દેહમા જ જોશો.

આરોગ્યના, ઐશ્વર્યના, સુખના, સામર્થ્યના, જ્ઞાનભાવના, પ્રેમભાવના, કરુણાના, આત્મઐક્ય ભાવના અને શુદ્ધાત્મ ભાવના વિચારોને સેવ્યા કરો અને સ્વર્ગાદિ ઊર્ધ્વ લોકો કેવા હોય છે તે જોવાને તમારે કોઈ વિમાનની પ્રાપ્તિ કરવાનો પ્રયત્ન નહિ કરવો પડે. તમે જે સ્થળે બેઠા હશો તે સ્થળ ભલે ને મૃત્યુલોકનું હોય તો પણ તેનું વાતાવરણ તત્કાળ બદલાઈ જઈને, ઝૂંપડી તમને

અમરાપુરી કે બ્રહ્મસદનનો અનુભવ કરાવશે. આથી એમ સમજવાનું છે કે તમારું ભવિષ્ય તમે જેવું બનાવવા ઇચ્છતા હો તેવું બનાવવાનું સામર્થ્ય તમારા જ હાથમાં છે. મારું આવતું વર્ષ કેવું છે એવો પ્રશ્ન તમારા જેવા બુદ્ધિમાનને કોઈને કરવાનું કશું જ પ્રયોજન નથી. વિચાર વડે જ તમારું જીવન સુધરે છે અને ઉન્નત થાય છે અને વિચાર વડે જ જીવન બગડે છે અને અવનતિને પામે છે. અને આ વિચારના નેતા–નિયામક–ચલાવનાર–તમે જ છો. સદ્દવિચાર વડે તમારા આંતર મનોમંદિરમાં સુખનાં બીજકો નાંખો અને સદ્દ-વિચાર વડે તેમને અખંડ પોષ્યા કરો અને સાતે ગ્રહે કે નવે ગ્રહે એક સંપ કરીને આવતે વર્ષે તમને દુઃખ આપવાનો વિચાર કર્યો હશે તો પણ તેઓ ખાંડ ખાતા બેસી રહેશે, એ નિશ્ચિત માનજો. ગુરુ 'કર્મની રેખા પર મેખ મારે છે' એ સત્ય જન કથનને નિરંતર સ્મરણમાં રાખો અને ગુરુ તે કાંઈ હાડકાં, માંસ કે ચામડું નથી, પરંતુ સત્પુરુષોના અંતરમાં વર્તતો બોધ અથવા સદ્દવિચાર જ છે. એ સદ્દ-વિચારરૂપી ગુરુનો આશ્રય ગ્રહણ કરો. તે તમારા પ્રબળ પ્રારબ્ધને પણ પ્રજાળી નાખશે અને જ્યાં કાળની પણ ગતિ નથી એવા મહાપદમાં સ્થાપશે. હમણાં જ સદ્દવિચારને સેવો અને આ ક્ષણથી જ તમારા અતર જગતમાં સુખનાં બીજક વાવો. ગઈ ગુજરી દુઃખની ખરાબ વાતો વિસરી જાઓ, જેવું વાવશો તેવું જ લણશો, એ સિદ્ધાંતને જાણી મનની અને ઈન્દ્રિયોની ક્રિયા પ્રતિ બેદરકાર ન રહો, સદ્દવિચારનું ફળ તત્કાળ ન જણાય તો સદ્દવિચારમા અશ્રદ્ધા કરશો નહિ. પૂર્વે કેટલા અસંખ્ય અયોગ્ય વિચારો તમે કર્યા છે, તે કોણ જાણે છે. તે સંસ્કારોનો નાશ થતાં અને સદ્દવિચારનાં નવાં બીજકોને મૂળ ઘાલતાં અને ઉગતાં સમય લાગવો જ જોઈએ. સદ્દવિચાર–સ્વરૂપ વિચારને સેવ્યા જ કરો. દુઃખ પ્રતિ નેત્ર ન માંડો, કાન ન માંડો, મન ન માંડો, આગ્રહથી આમ મંડયા જ રહેશો, તો તમારું ભવિષ્ય કોઇ તમને કહે તેના કરતાં તમે પોતે જ તેને યથાર્થ જાણી શકશો. ઘઉં વાવ-

નાર ખેડૂત, ખેતરમાં ઘઉં થશે કે ચણા થશે, તે જેમ જોશીને પૂછતો નથી પણ પોતે જ જાણે છે તેમ આંતર જગતમાં નિરંતર સદ્વિચારના બીજડો રોપનાર તમે, ભવિષ્યમાં જે સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરનાર હશો, તે તમે પોતે જ જાણી શકશો.

---

૫

## હર્ષ અને વિષાદ

મનુષ્ય જીવન એ એક નાટક સમાન છે. નાટકમાં નિરંતર એક પછી એક દશ્ય બદલાતા રહે છે. સીનેમાના ચલચિત્રો તો તમે જોયા જ હશે ? કેટલી ઝડપે ગમનાગમન કરે છે ? કયારેક સારા તો કયારેક ખરાબ દશ્યો આવ્યા જ કરે છે. સામાન્ય સંસારી માણસ જોવા બેઠો હોય અને સારું દશ્ય આવે તો આનંદ અનુભવે છે, લાગણીઓમાં વહેતો થાય છે તેમાં ઓતપ્રોત બનીને ક્ષણભંગુર, મનોહર દશ્યને જીવનનું કાયમી દશ્ય સમજવા લાગે છે, ત્યાં તે પોતાના જ્ઞાતા–દષ્ટા રૂપ આત્મ ભાવને ભૂલી જાય છે અને દીન હીન બની જાય છે. એ જ ન્યાયે સંસારરૂપી નાટકનાં દશ્યો જુઓ, પૂર્વના શુભ–અશુભ કર્મના ફળ રૂપે પ્રતિકૂળતા, અનુકૂળતા રૂપ દશ્યો સંસાર રૂપ નાટકમાં બદલાયા જ કરે છે. તેમાં જ્યારે પૂર્વના પુણ્યના ફળ રૂપે સાનુકૂળતાના દશ્યો આવે ત્યારે જીવ તેમાં ઓતપ્રોત થઈ આનંદ અનુભવે છે અને માને છે કે હવે મારી દશા બદલાવાની નથી, પણ સવાર કેવી ઊગશે તે ખબર નથી. આવા ક્ષણભંગુર પ્રસંગને પોતાનું કર્તવ્ય માની બેસે છે. તેમ માનવા રૂપ જે ભાવ તે અશુદ્ધ ભાવ છે અને તેનાથી જ જીવ બંધાયેલો છે, કર્મે તેને બાંધ્યો નથી. પૂર્વના પાપનાં ફળરૂપે જ્યારે પ્રતિકૂળ પ્રસંગો દશ્ય રૂપે આવે ત્યારે કહે છે કે–'આ તો જમીનમાંથી ભાલા નીકળ્યાં.'

'પણ ભાઈ! જમીનમાંથી નથી નીકળ્યા, તેં જ વાવ્યાં છે, માટે તું જ લણી લે.' પરંતુ તેમ કરવાને બદલે–એટલે કે સમભાવે સહેવાને બદલે જીવ દુઃખમા ઓતપ્રોત થઈ જાય છે અને માને છે કે હું અનાથ થઈ ગયો. તેમ માનવા રૂપ ભાવ તે અશુદ્ધ ભાવ છે, જેનાથી જીવ બંધાયેલ છે. લગભગ અખિલ માનવ સૃષ્ટિ આ રીતે હસવામાં, રોવામા, તેમા એકરૂપ થઈ જવામા અને તેને જ પોતાનુ સ્વરૂપ માની લેવામાં જીવન ગુજારે છે. પણ આત્માનો સ્વભાવ હસવાનો કે રોવાનો નથી, તે હર્ષ વિષાદથી રહિત છે. પુણ્ય પાપના દ્વન્દ્વોથી રહિત, સાનુકૂળતા પ્રતિકૂળતાથી રહિત, શુદ્ધ જ્ઞાતા દૃષ્ટાપણાનો છે. તે પોતાના સ્વરૂપને ભૂલી પૂર્વના પુણ્ય પાપથી આવતા ફળો તેને જે પોતાનું સ્વરૂપ માને છે તે મૂઢ છે, આવા અશુદ્ધ ભાવોથી જ જીવ બંધનને પામે છે, અને સંસારમા ભમે છે. માટે આ સુવર્ણ અવસરે પરમાનંદમય આત્મસ્વરૂપનો અનુભવ કરવા હે જીવાત્માઓ, મોહ નિદ્રા ત્યાગીને જાગૃત થઈને પ્રયત્નવંત બનો અને જીવનને ધન્ય બનાવો. જીવન મળ્યું છે આત્માનું આનંદ–ગીત લલકારવા! સમત્વના આનંદ વડે વહી જતી જીવન–ક્ષણોને શણગારવા! પ્રસન્નતાની સરગમ છેડી જાત અને જગતના આતંકને હળવા કરવા? નથી મળ્યું એ દીનતાના આંસુ સારવા કે સમૃદ્ધિના ઘેનથી કઠોર બની અન્યને કચડવા! અહીં તો કમલ કોમલ બની અન્યના દુઃખોને સ્પર્શવાના છે. સ્વયં નિર્ભય બની અન્યને અભયના દાન દેવાના છે! જાતે ખીલી અન્યને ખીલવવાના છે! ખીલવુ એટલે ચિત્તને પ્રસન્ન રાખવું. ચિત્ત પ્રસન્નતા એ સાધનાના છોડ પર ઉગેલું સુગંધપૂર્ણ કુસુમ છે. વર્ષોની સાધના પછી પણ જો ચિત્ત વિક્ષુબ્ધ, ભયભીત અને કઠોર રહે તો સમજવું કે સાધનામા કશુંક અગત્યનું ખૂટે છે.

બાહ્ય પરિસ્થિતિ અનુકૂળ હોય કે પ્રતિકૂળ, આપણો ધર્મ છે સદા સ્વસ્થતા ટકાવી રાખવાનો.

દુઃખના અગન-કાણ્ડમા પણ ભાગ્ય મૂકી દે તેથી શું ? દુઃખના એ પ્રચંડ તાપથી આપણું આત્મસ્વર્ણ અધિક તેજસ્વી બનશે. પેલો ગુલમહોર નથી જોયો ? સહસ્રરશ્મિના પચણ્ડ તાપમા જ તે અધિક ખીલવા લાગે છે ને ? બેકાબૂ બનીને પરિસ્થિતિ આપણી સમગ્રતાને ભરખી જવા આવે ત્યારે શુ પોક મૂકીને રડવા બેસીશું ? નહિ, હરગીઝ નહિ, આપણે તો જુદી જ ધાતુના બનેલા છીએ। પરિસ્થિતિ આપણા બાહ્ય ભૌતિકસ્તર પર તેની અસર નીપજાવી શકશે, આપણા આંતર સામર્થ્ય પર નહિ। આત્મશક્તિને તે લકવો નહિ લગાડી શકે. **વિશુદ્ધ અને તેજસ્વી જીવન-દૃષ્ટિ જો આપણી પાસે સલામત છે તો** તેનુ ગજું નથી કે તે આપણી મનોવૃત્તિમાં મલિનતા ભરી શકે। આપણને રુદન અને શોકની ખીણમાં ધકેલી શકે। જેને જીવનની મૌલિક અને પારદર્શી દૃષ્ટિ પ્રાપ્ત થઈ છે તે સર્વ પરિસ્થિતિઓના અંતર્ગત હાર્દને પીછાણી શકે છે એના સર્જક ભૂતકાલીન કારણો અને ભાવિ પરિણામોને ઉંડાણથી વિચારી શકે છે તેથી સુખ-દુઃખમય પરિસ્થિતિના આકસ્મિક રીતે વીંઝાતા જતા વાવંટોળમાં તે પોતાનું સમતોલપણું તસુ ભાર પણ ગુમાવતો નથી. ઔદાસીન્યભાવ યુક્ત નિર્મળ ચિત્તપ્રસન્નતા જ તેને મન જીવનની સાચી મૂડી છે તેથી બીજું જે કાંઈ ગુમાવવું પડે તે ગુમાવીને પણ તે આ ચિત્તપ્રસન્નતાના રતનનું જતન કરે છે. એક ક્ષણ પણ ગમગીનીમાં વહી ગઈ તો લાખની મૂડી ચાલી ગઈ એમ સમજે છે. 'એનું શાંતરસ ઝરતું ચક્ષુ યુગલ નિર્લેપભાવે સર્વ પરિસ્થિતિને આવકારતું જાણે કે તૈયાર ઊભું છે.' ચાહે સુખ આવે કે દુઃખ। ધનાઢ્યતા આવે કે નિષ્કંચનતા। દુશ્મનાવટ આવે કે દોસ્તી। ફૂલનો વરસાદ હોય કે પથ્થરની વૃષ્ટિ। જેને આવવું હોય તે આવો। સહુને માટે અહીં 'Wel Come'નું પાટિયું લટકે છે.

એના પ્રસન્ન નેત્રોની મૂકવાણી જાણે કહી રહેલ છે. 'એ

સુખ ! તારા આવવાથી હું મદોન્મત્ત થઈ મારા શુભ ધ્યેયથી ચ્યુત નહીં બનું ! અને દુઃખ ! તારાં પગલાં આ તરફ કરીને તું મારા સુખ ઉપર દીનતાનું રુદન હરગીજ નહીં લાવી શકે ! ધનાઢ્યતા ! તું ય ભલે આવ, પણ તારો દાસ બનવાની આશ લગીરે ના રાખીશ ! અને નિષ્કંચનતા ! તને ય કોઈ રોકી શકે તેમ નથી, આ તરફ આવતા; પરંતુ એટલું સમજી રાખ કે એથી મારા મુખ ઉપરની સ્મિતરેખા જરી ય ઝાંખી થવાની નથી ! મારું આનંદનું ગીત સ્થગિત થવાનું નથી. સદા અને સર્વત્ર ખીલવું અને ખીલાવવું એ મારું જીવન ધ્યેય છે !'

સાચી જીવનદૃષ્ટિ જેને સાંપડી છે તેનો આનંદ અપ્રતિહત હોય છે. વિશ્વમા દરેકને સુખદુઃખ–સંપત્તિ–વિપત્તિ, જીવન–મૃત્યુ આ બધાં દ્વંદ્વોની ચડઉતર થતી જ રહે છે. બધું અહીં પરિવર્તનશીલ છે. સુખ આવીને ચાલ્યું જાય છે. તેમ દુઃખ પણ ચાલી જવા માટે જ આવે છે. છતા માનવી દુઃખ અને આફતનો પડછાયો દેખતા જ બેબાકળો બનવા લાગે છે. એ નથી જાણતો કે દુઃખ પણ મારા કલ્યાણ માટે છે. સુખની અનુભૂતિ માટે દુઃખની પ્રક્રિયામાંથી પસાર થવું જરૂરી છે. પૂર્વે જે વિયોગની વેદનામાંથી પસાર થયો હોય તે જ મિલનનું માધુર્ય અનુભવી શકે છે. ભોજનનો ખરો આનંદ તેને જ મળે છે જે પ્રથમ ભૂખના દુઃખને ભેટયો હોય !

બીજી રીતે જોઈએ તો દુઃખ અને આફતનો સ્વીકાર સહુને એક યા બીજી રીતે, ઓછા કે અધિક પ્રમાણમા ગમે કે ન ગમે તો ય કરવો જ પડે છે. કારણ કે આફતની લગામ કોઈ અગમ્ય અગોચર શક્તિના હાથમા છે. આપત્તિની જવાળા કયારે કઈ તરફ ફેલાશે ને કોણ એનો ભોગ બનશે તે કોણ કહી શકશે ? એનાં તોફાન વણનોતર્યા અણધાર્યા આવી ચડે છે ! એ અગોચર શક્તિને તમે કુદરત કહો કે કર્મ; અદૃષ્ટ કહો કે કાંઈ પણ કહો ! જે નામ આપવું

હોય તે આપો, પણ એટલું જરૂર લાગે છે કે કોઈક અદૃશ્ય શક્તિ તમારો, મારો ને સહુનો નિષ્પક્ષપણે પુણ્ય–પાપનો હિસાબ રાખે છે. તનથી, મનથી કે વચનથી જે જેટલા અંશે એને અભિપ્રેત ધર્મના નિયમોને અનુસરે છે તેને તેટલા અંશે બાહ્ય અને આંતર સુખનું ઈનામ અને જે એના નિયમોની વિરુદ્ધ ચાલે તેને તેટલો દંડ એ આપે છે અર્થાત્ આપણને આવતા દુઃખો એ આપણી જ ભૂલોનો દંડ છે અને તે ન્યાયપુરસ્સર છે. તેથી તે અંગે કોઈનો દોષ દેવાનો કે ફરિયાદ કરવાનો આપણને અધિકાર નથી. જે કાંઈ સારું–નરસું એ કુદરતની ચાળણીમા ચળાઈને આપણા ભાગે આવે તેમાં સમતોલ રહી આનંદથી જીવનપથ વટાવવો એ જ આપણો ધર્મ છે. આ કુદરત ક્યારેક દુઃખની જવાળાઓ પણ આપણા તરફ મોકલે છે પણ એટલા માટે કે એ અગન ભઠ્ઠીમા આપણાં પાપ–મળ ઓગળે અને કંચનવત્ આપણે વિશુદ્ધ બનીએ. દરિયામાં જ્યારે તોફાન જાગે છે પરંતુ તેના ઉંડાણમા જોશો તો નિસીમ (અપાર) શાંતિનું સામ્રાજ્ય વ્યાપેલુ દેખાશે.

એવી જ રીતે જીવનની સપાટી પર આફતના મોજા ઉછળતા દેખાય ત્યારે પારદૃષ્ટા બની ધૈર્ય ધારણ કરશો તો તેના ઉંડાણમાંથી ગ્લાનિને બદલે આનંદનો સંદેશ સાભળી શકશો! પીડાના ગર્ભમાં જ વરદાન છૂપાયેલુ હોય છે. દુઃખ અને અડચણો એ કુદરતના છૂપા આશીર્વાદો છે.

જીવનમાં કેટલીકવાર આપણને અકળાવી મૂકે તેવા પ્રસંગો ઉપસ્થિત થાય છે. આપત્તિઓના જીવલેણ ફટકા વીંઝાવા લાગે છે. અને આપણે કેટલાક વખત સુધી તદ્દન હતાશ અને શૂન્યમનસ્ક બની જઈએ છીએ. સારી એ સૃષ્ટિ જે આનંદના નંદનવન સમી લાગતી હતી તે શોક અને ગ્લાનિના ભેંકાર વન જેવી ભાસવા લાગે છે. કેટલોક વખત સુધી તેની સાથેનો સંબંધ તૂટી જાય છે. જેને જેને

મારું, સારું ને પ્યારું ગણુતા હતા તે બધું ન્યારું અને નઠારું લાગવા માડે છે આવી સ્થિતિમાં બુદ્ધિ જરા સ્થિર થઈ અન્તર્મુખ થવા લાગે છે, બધા પરથી મન ઉઠી જાય છે અને જે ખરેખર સારું છે પોતાનું છે તે તરફ દૃષ્ટિ જાય છે. જે જુગજુગાંતરથી આપણો સંગાથી છે. તેવા આપણા આત્મ દેવ સાથે એકાંત અને મૌનના શાંતિનિકેતનમાં મુલાકાત યોજાય છે. અધ્યાત્મ તરફ ગતિ થવા લાગે છે. જો એ માર્ગે ગતિ અસ્ખલિત રહે તો સઘળીયે વ્યથાની કથાઓ ધીમે ધીમે સમેટાતી જાય છે અને આખરે જ્યાં દુઃખ અને કલેશનો અંશ પણ પહોંચી શકતો નથી તેવા પોતાના સચ્ચિદાનંદના મૂળ સિંહાસન પર આત્મા આરૂઢ થાય છે.

પ્રિય મિત્ર! આપણને પણ વિશ્વમાં સદાપ્રવર્તમાન એવી નિષ્પક્ષ ન્યાય શક્તિમાં વિશ્વાસ પ્રગટે તો કેવું સારું! પછી જીવન સરળ અને સંવાદી ગતિથી વહેતું ન થઈ જાય? પછી બીજાના દુઃખ સુખની સાથે આપણા સુખદુઃખના અધિક–ઓછાના લેખા–જોખા કરવાનું રહે ખરું? પારકી પંચાતોને વિચારવામાં ય કંટાળો અને સમયની બરબાદી ન લાગે? એ બધું પેલી અગોચર શક્તિ સંભાળે જ છે, કોઈને અન્યાય ન થાય તે તેના લક્ષ્યમાં જ છે, પછી આપણે શા માટે જગતની પંચાતોનાં પોટલાં સાથે ઊંચકીને ફરીએ? આપણે તો નિશ્ચિંત બની ભાગ્ય જે કાંઈ પુરસ્કાર કે દંડ આપે તેને વધાવી લઈ તેમાં સમતાને જીવંત રાખતાં શીખીએ! જેથી કોઈ પ્રત્યે કશી જ ફરિયાદ કે ગડમથલ ન રહે! નિરર્થક ગડમથલો અને ચિંતાઓ બંધ થતાં મન શાંત ને તૃપ્ત બનતું જાય! જીવનની એકેક ક્ષણમાંથી આનંદનું મૃદુ મધુર સંગીત રેલાવા લાગે! શોક અને વ્યથા આપ મેળે વિદાયગીરી માંગી લે અને આપણા મુખ ઉપર સદા સર્વદા પેલા ફુલોના રાજા ગુલાબનું મનમોહક સ્મિત લહેરાતું થઈ જાય, કાંટાઓમાં વસવા છતાંય અને મધમાખીઓના ડંખો નિશદિન સહેવા છતાંય!!

# પ્રસન્નતા

જીવનમાં નારાજી અને અસંતોષનું મુખ્ય કારણ એ છે કે આપણને કયારેય આપણા વર્તમાનથી સંતોષ થતો નથી. જીવનની સામાન્ય બાબતોની આપણે મન કંઈ કિંમત હોતી નથી. આપણે તો હમેશા મોટી અસાધારણ વાતો, અનોખા અવસરો કે જે આપણને એકદમ ચમત્કારની જેમ પ્રસન્ન બનાવી દે તેની રાહ જોયા કરીએ છીએ આ 'કાલ' ની જૂઠી આશાઓમા આપણે આજનો આનંદ ગુમાવી બેસીએ છીએ.

પ્રસન્નતાને પામવા માટે ઘણા લોકો તેને દુનિયામાં શોધે છે; પણ સફળ થતા નથી. કારણ કે પ્રસન્નતા તો સ્વાર્થનો ભોગ આપી સત્કર્મો કરવાથી તથા બીજાના દુઃખોને નિઃસ્વાર્થ ભાવે દૂર કરવાથી જ મળે છે. પણ સ્વાર્થની પૂર્તિથી તે મળતી નથી.

આપણી મનમાની વસ્તુ મેળવવા આપણે કઠોર સંઘર્ષ કરીએ છીએ. પરંતુ કાલે જે વસ્તુ મેળવવા આપણે તનતોડ પ્રયત્નો કરી રહ્યા હતા તેને આજે મેળવીને પ્રસન્નતા થતી નથી. તે મળી ગયા પછી તેના પરથી આપણું મન હટી જાય છે, અને બીજી કોઈ વસ્તુ આપણા આકર્ષણનું કેન્દ્ર બની જાય છે.

આપણે ફરી મહેનત કરી તેને પણ મેળવી લઈએ છીએ. પણ પરિણામ એ જ આવે છે. નિરાશ અને અસંતોષી હૃદયનું ખાલી સ્થાન ભરાતું નથી અને અધૂરી આકાંક્ષા સાથે આપણે આખી જિંદગી નિરાશામાં પસાર કરી નાંખીએ છીએ. પ્રસન્નતા તો મનુષ્યના પોતાના પડછાયા જેવી છે. આપણે જેટલા તેની પાછળ દોડીએ છીએ તેટલી જ તે દૂર ભાગે છે. સાચું તો એ છે કે સાચી

પ્રસન્નતા ઇચ્છા અને તેની પૂર્તિમાં નથી પણ **આત્મિક સંતોષમાં જ રહેલી છે.** હકીકતમાં પ્રસન્નતા મેળવવા માટે ભૌતિક વસ્તુઓનું ખાસ મહત્વ નથી, કારણ કે એથી ક્ષણિક સુખ જરૂર મળશે, પણ એથી સાચો આત્મિક આનંદ તો નહિ જ મળે ધન સંપત્તિ ક્યારેય પણ મનને સાચી પ્રસન્નતા આપી શકતા નથી. પ્રસન્નતા સારું ખાવાથી, પીવાથી, બંગલામાં રહેવાથી કે એશઆરામ કરવાથી મળતી નથી. એ તો આદર્શ જીવન જીવવાથી મળે છે. તેનો જન્મ ઉચ્ચ વિચારો અને પરોપકારનાં કાર્યોમાંથી થાય છે. સ્વાર્થી જીવન જીવનારા ક્યારેય સાચી પ્રસન્તાનો અનુભવ કરી શકતા નથી. ઈર્ષાળુ અને લાલચું લોકો તો તેને સ્પર્શી શકતા પણ નથી. દુનિયામાં અરધા લોકોની અપ્રસન્નતાનું કારણ છે બીજાઓની ઈર્ષા અને પોતાની જાતથી અસંતોષ.

"સત્ય એ છે કે પ્રસન્નતા તો બીજાઓને આપવામા અને તેમના પર ઉપકાર કરવામાં વસેલી છે."

પ્રસન્નતા એક એવી સમજ છે. જે આપણા જ શુભ વિચારો, ઉપકાર ાા નાના નાના કામો અને નિઃસ્વાર્થ સેવાથી જ મળે છે. જ્યારે આપણે કોઈનો ઉત્સાહ વધારીએ છીએ ત્યારે થોડીક પ્રસન્નતા મળે :. થોડીક પ્રસન્નતા ત્યારે મળે છે જ્યારે આપણે કોઈના દુઃખનો ભાર હળવો કરીએ છીએ અને થોડી પ્રસન્નતા ત્યારે મળે છે, જ્યારે આપણે બીજાઓ માટે ત્યાગ કરીએ છીએ.

પ્રસન્નતા એ કોઈની જાગીર નથી. કોઈ તેને પોતાની પાસે બાંધીને રાખી શકે નહિ. **એ તો જીવનની એવી નિધિ છે, જેને કિંમત ચૂકવીને કોઈ પણ ખરીદી શકે છે.** દોલત વડે જીવનની અમૂલ્ય નિધિઓ જેવી કે જિંદગી, પ્રેમ, મિત્રતા, સહાનુભૂતિ વગેરેમાંથી કંઈ પણ ખરીદી શકાતું નથી. જીવનની આ

અણુમોલ નિધિઓ તો હૃદયના ઉચ્ચ વિચારો અને પ્રયત્નોથી જ ખરીદી શકાય. જીવનમાં સંઘર્ષો, મુશ્કેલીઓ કે સંકટો, આપત્તિઓ કે વિપત્તિઓ આપણને ઉદાસ બનાવવા માટે નહિ, પરંતુ અદ્દભુત સાહસ અને શકિત આપવા માટે જ આવે છે. માનવોનો સાચો વિકાસ–આત્મ વિકાસ તો સંકટોનો સાહસથી પરાજ્ય કરવાથી જ થાય છે. દુઃખ એ માનવને સહનશીલ અને બળવાન બનાવવા માટે જ આવે છે દુઃખ એ તો પ્રભુદત્ત મહાન પ્રસાદી છે, જેને શાંત ભાવે આરોગવાથી માનવ મહામાનવ બને છે. અને આત્મ તેજથી પ્રકાશિત થાય છે. પણ જે પ્રભુદત્ત પ્રસાદીના મર્મને ન સમજતાં દુ.ખને દુઃખ ગણે છે, માને છે, તે માનવ મટીને પામર બને છે. આ સુખ, દુઃખ, હર્ષ, વિષાદ વગેરેનું રહસ્ય જો માનવ જાણી લે તો તેનો જન્મ ખરેખર સાર્થક જ બને છે. અને તે બધી સ્થિતિમાં પર રહીને આત્માનંદનો ભોકતા બને છે. તેના રહસ્ય જ્ઞાનના અભાવે જ માનવ સંકટોથી ભયભીત થઈને દુ.ખથી પામર બનીને આલેાક પરલોક બન્નેને બગાડનાર બને છે. બધું જ રહસ્ય વિવેક જ્ઞાનને આભારી છે.

જીવન આનંદમય બનાવવા માટે સર્વથી પહેલા આપણે એ જાણવું જોઈએ કે આનંદનું વાસ્તવિક સ્વરૂપ શું છે? અને તે આપણને કેવી રીતે પ્રાપ્ત થાય. આ સંસારનું મૂળ કારણ મન, વિચાર કે ભાવના છે. મનુષ્ય સુખી, દુઃખી, ધનવાન, નિર્ધન, રોગી, નીરોગી રહે તેનો બધો આધાર તેના વિચારો પર નિર્ભર છે. અને તેનું વિજ્ઞાન કરી તેનું યથા શકિત પાલન કરવાથી જ મનુષ્ય નીરોગ, બળવાન, ધનવાન, સુખી રહી શકે છે. અને તેની અવહેલના કરવાથી તે દુ.ખી થાય છે.

આરોગ્ય અને પ્રસન્ન રહેવાનો રામબાણ ઉપાય પોતાના વિચારોને શુદ્ધ કરવા તે છે. વિચારોનું પરિવર્તન કરવું એટલે ભૂત

ભવિષ્યના વિચારોને રોકવા, બંધ કરવા. દુઃખ, ચિંતા, ભય, ક્રોધ, ક્ષોભ, આદિ મનોવિકારોને દૂર કરવા. મનોવિકારોથી જ ઘણા રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. તેને દૂર કર્યા વિના કોઈ નીરોગ બની શકતું નથી. સ્વાસ્થ્યનું મૂળ હંમેશા મનમા જ રહે છે અને વિચારોથી તે ફાલે ફૂલે છે અને વધે છે. જેના જેવા વિચાર અને ભાવનાઓ હોય છે તેવા જ એના મનમાં સારા કે ખરાબ આંદોલન બનતા રહે છે અને એ આંદોલનનો પ્રભાવ શરીરને તેવું જ બનાવે છે. વાસ્તવમાં જીવન અમોને આનંદ ભોગવવા માટે મળેલ છે ન કે રોતા–પીટતા મરવાને વાંકે જીવવા, પણ જીવનના નિયમોના અજ્ઞાનથી અથવા એનું પાલન ન કરવાથી જ આપણું જીવન દુઃખી બને છે.

વર્તમાન સભ્યતાએ આવશ્યકતાઓને એટલી વધારી દીધી છે કે મનુષ્ય દ્રવ્યોપાર્જનની પાછળ પાગલ થઈ રહ્યો છે. મન કહે છે આટલો પરિશ્રમ ન કરો, અંતરાત્મા કહે છે આટલુ કામ ન કરો, પ્રકૃતિ અને જીવન શક્તિ વારંવાર આરામ કરવાનુ કહે છે; પણ ધનના લોભે મનુષ્યને બળદ બનાવી દીધો છે. જડ સોના–ચાંદીની પાછળ પોતાનું અમૂલ્ય અને અલભ્ય ચેતનામય જીવનને શક્તિથી અધિક પરિશ્રમ કરીને ક્ષીણ કરી નાખવું તે શું બુદ્ધિમાની છે? નહિ જ તે નરી મૂર્ખતા જ છે.

મનુષ્ય જીવન અમૂલ્ય છે. અનંત પુણ્ય રાશિથી મળેલ છે છતાં સાધારણ જનતા લોભ અને મોહની પાછળ તેને બરબાદ કરી રહી છે. સ્વાસ્થ્ય અને જીવન ધારણ માટે અધિક ભોજન અને અધિક વસ્ત્રોની આવશ્યકતા નથી. તોપણ લોકો રૂપિયાની પાછળ ગાંડા થઈને દોડી રહ્યા છે, કઈ જ સમજવામા નથી આવતુ. લોભને કારણે જ, કેટલા લોકો અન્નના અભાવે મરે છે અને કેટલાક બીજાઓના ભાગનુ લઈને એટલુ તથા એવુ ખાય છે કે અપચાને

કારણે વિના મોતે મરે છે. સંસારને શાન્તિમય અને આનંદમય બનાવવા માટે આના પર બધાએ ધ્યાન આપવું જરૂરી છે.

રોગનું ચિંતન મનુષ્યને મૃત્યુની તરફ અને આત્મ ચિંતન અમરતાની તરફ લઈ જાય છે. રોગ અને બીમારી નામની કોઈ વસ્તુ સંસારમાં નથી, એ ભ્રમ, અજ્ઞાન અને મોહથી સત્ય માલૂમ પડે છે. એથી જો તમે તમારા જીવનને સુખમય, આનંદમય બનાવી જીવનમુક્ત બનવા ઇચ્છો છો તો આ રોગની ભાવનાને મનમાંથી દૂર કરીને આત્મ ચિંતન સહ યોગાભ્યાસ કરી જ્ઞાનનો માર્ગ ગ્રહણ કરો. ભૂત અને ભવિષ્યની બધી ચિંતાઓને ત્યાગી વર્તમાનનો સદુપયોગ કરવાનો પ્રયત્ન કરો, એ જ ઉન્નતિનો મૂળ મંત્ર છે. તમારે શુભ કર્મ અને શુભ ભાવના કરવી જોઈએ, ભવિષ્યમાં તેનું સારું ફળ મળશે જ. તમારે નિશ્ચિંત અને સ્વાવલંબી થઈને પોતાનું કર્તવ્ય કર્મ કરવું જોઈએ. ફળ તો સારું મળશે જ. ફળ આપવું કોઈ બીજાને આધીન નથી, ફળ તો કર્મની સાથે જ લાગેલું છે. આંબો વાવીને તેનું પાલન, પોષણ કરતા જાઓ. તમે આંબો વાવ્યો છે તો કેરી મળવાની, બીજું ફળ મળી શકે નહિ. બાવળ-બોરડીવા વનારને તેનાં જ ફળ મળે છે, કેરી નહિ. ચણા વાવનારને ચણાનો પાક મળે, ઘઉંનો નહિ. એટલા માટે તમો સારા કર્મ કરો અને વિશ્વાસ કરો, એ જ તમારું કર્તવ્ય કર્મ છે.

---

## ૭

# તેજ અને તિમિર

જ્યાં સુધી વિચારોની, સંકલ્પ-વિકલ્પની આંધી ચાલે છે ત્યાં સુધી નજીકનું નહિ દેખાય. હા, ધાંધલ કરવાથી લોકો જરૂર ભેગા થશે, પણ અંદર શાન્તિ નહિ મળે. માટે જ પ્રાર્થનામાં શાન્તિ

મુખ્ય છે. પૂજા કર્યા પછી 'ૐ શાન્તિ' કહી બેસવાનું કહે છે, જેથી મનને શાંત તથા અંતર્મુખ કરો અને અંતરના ઊંડાણમાં શું છે, ત્યાં જોઈને, તમારા પોતામાં જે આત્મ પ્રભુ બિરાજમાન છે તેને જોઈ શકો. જે ઘડીએ એની ઝાંખી કરી શકો એ જ જીવનની ધન્ય પળ છે.

લક્ષ્મી એ તો સુંદર વિચાર છે, પવિત્ર ભાવના છે. આંખ બંધ કરી, મનને વાસના રહિત કરી, પ્રસન્ન ચિત્તે બેઠેલ માણસના અંતરમાં જે આત્મિક વિચારનો, નિઃસ્વાર્થ ભાવનો વિચાર ઉદય થાય છે એ જ સાચી લક્ષ્મી છે. જ્યારે તન શુદ્ધ હોય, પ્રાણ પવિત્ર હોય અને મૈત્રીભાવ સર્વત્ર હોય ત્યારે શ્રી નો (આત્મલક્ષ્મીનો) સ્પર્શ થાય. આ નિરાકાર આત્માનો અનુભવ આવી પળોમાં થાય.

જેને પોતામાં ભગવાન દેખાય એને સર્વત્ર પ્રભુના દર્શન થાય. ભગવાન તેને દેખાય જેણે પોતામાં દિવ્યતા પ્રગટાવી હોય, તેને પોતામાં દિવ્યતા દેખાય. શરૂઆત અહીંથી કરવાની છે. આ અનુભૂતિ કરવા સાધુનાં કે ભગવાં કપડાં પહેરીને બેસી જવું તેમ નથી. તૈયારી વિના સાધુના વસ્ત્રો કે વેશ પહેરવો એ પણ આજે એક ફારસ છે.

જે કરો તે માનસિક વાસનાઓ, ઇચ્છાઓ, કામનાઓ, તૃષ્ણાઓને ત્યાગવા અને ચૈતન્ય શક્તિને જાગૃત કરવા માટે જ કરવાનું છે. ચૈતન્યની અનુભૂતિના અભાવમા આજે તમારી શક્તિ ક્ષીણ થઈ રહી છે. દિવસ પૂરો થાય, સાંજ પડે અને તમારી ચૈતન્ય શક્તિ ક્ષીણ થતી જાય છે.

ધર્મ એ માત્ર વિધિ વિધાનનાં ક્રિયાકાંડ જ નથી. ઘણા લોકો ક્રિયાકાડ કરનારા જોવામાં આવે છે કે તેઓ જ્યારે મુશીબતમાં આવે છે ત્યારે બાપડા બાળકની જેમ રોતા, તરફડતા અને ટળવળતા હોય છે.

ધર્મ માણસને મુડદાલ નહિ, પણ તરવરિયો તેજસ્વી બનાવે; આળસુ નહિ ચૈતન્યવંત બનાવે છે. એમ ન બને તો એ ધર્મને માર્ગે નહિ પણ કોક જુદે જ માર્ગે જઈ રહ્યો છે. ભલે સંકટો, આફતોના પહાડો આવે પણ આપણને તેથી આપણા આત્મિક આનંદમાં કંઈ જ ખામી આવતી નથી એમ ધારી જે સ્થિર શાંત રહે. આમ ક્યારે બને ? અંતરના અનુભવથી માને કે આ બધી અવસ્થાઓ ક્ષણિક અને મારાથી પર છે, હું તો જુદો દૃષ્ટા–સાક્ષી અવિનાશી આત્મા છું, મારી કોઈ હાનિ કરનાર નથી અને થનાર નથી.

આવર ટાઉનમાં ડોકટર બ્રેકેટ રહેતા હતા. કોઈક જ્ઞાનીનો એમને સમાગમ થયો અને મનમાં એક વાત બેસી ગઈ. આ જીવન આત્મિક શકિતના દર્શન કરવા માટે વિકાસ કરવા માટે મળેલ છે, ચૈતન્ય શક્તિને પરમ શકિતમાં મેળવી દેવા માટે મળેલ છે. ત્રીસ વર્ષની ઉંમર હતી. ભર યુવાની હતી, ધીકતી કમાણી હતી. ત્યાં એના જ ગામમા રહેતી બુદ્ધિશાળી, રૂપસુંદરી કુમારી ક્રોમવેલ એના પરિચયમાં આવી અને લગ્ન નક્કી થયાં. એક રાત્રિએ બન્ને સાથે બેસીને ભાવિનાં સ્વપ્નો માટે તૈયારી કરતાં હતાં. ત્યાં બરોબર દસને ટકોરે ઘંટડી વાગી. બારણું ખોલ્યું; તો એક હબસી બાઈ ઉભી હતી; "ડૉકટર સાહેબ, મારા એકના એક છોકરાની જિંદગી જોખમમાં છે. છેલ્લા શ્વાસ લઈ રહ્યો છે. તમે આવો તો બચી જાય." આ હબસી બાઈનું શ્યામણું મોઢું જોયું. એની આંખોમાં આંસુ જોયાં અને ડોકટર બ્રેકેટનું હૃદય દ્રવી ગયું. કુમારી ક્રોમવેલને કહ્યુઃ 'તુ બે કલાક બેસ, હું આવું છું.'

ક્રોમવેલ ઉકળી પડી. "તારા વિના રાત્રે હું એકલી અહીં શું કરું ? તને મારા પ્રેમ કરતાંય દર્દી વધારે કિંમતી છે ?"

ડૉ. બ્રેકટથી ન રહેવાયું; "જેમ પ્રેમ દિવ્ય છે એમ પ્રેમનો

અનુભવ કરનાર ચૈતન્ય પણ દિવ્ય છે. તારા પ્રેમનું હું સ્વાગત કરું તો આ હબસી માતાના માતૃ પ્રેમને હું કેમ ઠુકરાવી શકું ?" એક મીઠું સ્મિત કરી ડોક્ટર નીકળી પડયા. સારવાર કરી અને બાળક બચી ગયું. સવારે ચાર વાગે ઘેર આવ્યા.

બીજે દિવસે ક્રોમવેલનો ફોન આવ્યો: 'તારી સાથે મારો મેળ નહિ ખાય; કારણ કે તને મારી કિંમત નથી.' ડોક્ટરે કહ્યુ: 'મને તો માનવતાની કિંમત છે. હું સમસ્ત વિશ્વનો છું. મને લાગે છે કે હું કોઈ એકને રાજી નહિ કરી શકું. મારે માટે એકલતા નિર્માણ થઈ હશે.'

સિત્તેર વર્ષ સુધી સેવા કરી. સેવા કરતાં કરતાં દેહ ઢળી પડયો. ગામ જનતા એકઠી થઈ. સ્વાર્થી જીવન જીવ્યા હોત તો કુટુંબીજનો રડત, પણ જેણે વિશ્વના માનવ બાળોને પોતાના માન્યા તેને માટે તો સમગ્ર જનતા રડે જ ને ! ! તેમા શુ આશ્ચર્ય છે ? કામનાના ત્યાગથી જ સમસ્ત દુઃખોનો અંત આવે છે. અને માનવી આ જન્મમાં જ પરમ શાન્તિ પ્રાપ્ત કરે છે. આપણા અનેક અનર્થોના મૂળમાં 'હું' અને 'મારુ' એવી બુદ્ધિ ભરાઈ બેઠેલી હોય છે.

જેણે કારણે આજે આખું જગત 'અશાન્તિ અને અસ્થિરતાથી પીડાઈ રહ્યું છે.' એ આજ કામ અને તૃષ્ણા છે, એ કામના એ જ બંધન છે. એનો નાશ એ જ મોક્ષ.

---

# ૮

# આશાદીપ

"મારા સમગ્ર જીવન અને તમામ પરિસ્થિતિઓનો સ્વામી ઇશ્વર જ છે. મને માંગલ્ય જ મળશે, મારું શુભ જ કલ્યાણપ્રદ ભાવિ છે, મારું મનરૂપી કમળ હવે ખુલ્લુ થયું છે. મારા હૃદયદ્વાર ઉઘડયાં છે. સ્વયં આ પળે જ મારા જીવનમા અદ્‌ભુત ઘટનાઓ બનવા લાગી છે."

આ વિધાનોને વારંવાર રટો. એ ભાવનાઓનું બરાબર સતત ચિંતન કરો, મનમાં એનું વારંવાર ગુંજન કરો. મનની ભૂમિકામાં માત્ર આશાવાદી અને મંગલમય વિચારોનાં જ બીજ વાવજો. અધકાર અને વિષાદમય વિચારોને દેશવટો આપજો. થોડા જ સમયમાં તમને ખ્યાલ આવશે કે તમારા જીવનમાં સુખ, સમૃદ્ધિ અને અસીમ આશાના અજવાળા પથરાવા માંડયા છે અને નિરાશાના સાગરમાથી તમે બહાર આવી જશો.

દુઃખમાથી તમે પરમસુખના રાજમાર્ગ પર આવી જશો.

માટે હે વીરો ! જાગો અને આશાવાદના ઉજ્જવળ પ્રકાશમાં રમ્ય જીવન જીવતાં વિકાસને સાધો. તમારા જીવનનો ધ્રુવ તારો આશાદીપને બનાવી તે પ્રકાશમા આગળ ને આગળ વધી ઉન્નતિના મહાશિખર પર આરૂઢ થઈને મહા માનવી બની તમારા આત્મિક સુખને વરો. એજ મંગલ કામના.

એક સામજિક કાર્યકર બહેન હતાં. એમનો એક જ રસ–નાનાં બાળકોને ભણાવવાનો. સંજોગોવસાત્; એવુ બન્યું કે એમનુ જીવન છિન્નભિન્ન થઈ ગયુ પતિ ચાલ્યો ગયો. એકનોએક પુત્ર

મરણ પામ્યો. શિક્ષિકાની નોકરી છૂટી ગઈ. અનાથ બાળકોની હાલાકી જોઈ એમણે એક અનાથાશ્રમ શરૂ કર્યો; અલબત્ત, એની શરૂઆત સાવ નાની હતી, પણ થોડા જ સમયમાં સરસ જમાવટ થઈ ગઈ. આટલાં બધાં બાળકોની વ્યવસ્થા કરવાની એટલે પ્રશ્નો તો વારંવાર આવ્યા જ કરે.

'આટલા તોફાન વચ્ચે તમે ટકી શકો છો શી રીતે ?' એમના હાથ નીચે કામ કરવા માટે નિમાયેલાં એક નવાં બહેને પૂછ્યું. 'તમને શું લાગે છે ?'

'તમને ભગવાનમાં શ્રદ્ધા છે ?' 'નથી એમ તો નહી કહું,' પણ 'મેં શ્રદ્ધાને એક બીજું નવુ નામ આપ્યું છે.' 'શું ?'

'આવતી કાલમાં શ્રદ્ધા.' 'ખ્યાલ ન આવ્યો.' હું સમજાવું. 'મને સતત લાગ્યું કે આવતી કાલ ન હોત, ને એના ભાવિનું નિર્માણ કરવાનું આહ્વાન ન હોત તો માનવીનાં મન-હૃદયને કર્મની કેડી તરફ વાળી જ ન શકાયાં હોત.'

આ બહેનના જવાબમાં એક આશાદીપનું દર્શન થાય છે. એમને પોતાના અતીત ને વર્તમાન વિશે ફરિયાદ કરવાનો ઘણો અધિકાર હતો. પણ એનો લાભ લીધા વગર એમણે આજ અને આવતી કાલને ઊજળી કરવા પુરુષાર્થ આદર્યો. અન્યના દુઃખમાં પોતાનાં દુઃખ ઓગાળી નાંખ્યા, ને ભાવિનું નિર્માણ કરવાનું આહ્વાન ઝીલી લઈ, મન હૃદયને કર્મની કેડી પર વાળી લીધાં. એમની અંદર કશાયથી ન હારે એવું હૈયું ધબકતું હશે એમ જ માનવું રહ્યું ને ?

બધાંને આવું હૃદય મળતુ હોતુ નથી. પણ નિર્બળ હૃદયને કેળવીને આપણે સબળ ન બનાવી શકીએ એમ કોણે કહ્યું? આ બહે-

નની જેમ જ અનેક વ્યથાઓમાં થઈને પસાર થનારા એક ભાઈ પોતાની જાતને વારંવાર સંબોધન કરતાઃ હે મારા હૃદય ! આવતી કાલની વેદનાથી આજને શા માટે ભરી દે છે ? પૂરી કરુણા અને કાળજીથી ભગવાન બધું નોંધી રહ્યો છે. તને એ તારો ભાગ આપશે જ, શંકા ન રાખીશ. 'ગઈ કાલ સુધી આપણે ભાગે માત્ર માટી જ આવી હોય તો પણ હવે આપણે ન અકળાઈએ.' આપણી આવતી કાલની સંભાળ રાખનારો 'ભગવાન' બેઠો છે. 'એ આપણે ખાસ યાદ રાખવું.'

એક નાની બાળ કથા યાદ આવે છે. શહેરની વચ્ચોવચ્ચ એક બાગ. એની ચારે બાજુ ધમધમતા રસ્તા. સવારથી સાંજ સુધી એ રસ્તાઓ ઉપર માણસોની ધમાલ રહે. એક બૂલબૂલ ને ચકલી આ ધમાલ સતત જોયા કરે. એક સમય બૂલબૂલ પેલી ચકલીને કહેઃ

'આ માણસો છે ને...' 'હા.'

'તે આમ હાંફળા ફાંફળા કેમ અથડાયા કરતા હશે ?'

'મને લાગે છે કે આપણી સંભાળ રાખનારો ઇશ્વર છે ને એના જેવો કોઈ ઈશ્વર આ બિચારા મનુષ્યો પાસે નહિ હોય.'

'સાચી વાત છે. ઈશ્વરના સહારા ને સંરક્ષણ વિનાના આ માણસો એ કારણે જ આમ ચિંતાગ્રસ્ત બનીને ચારે તરફ અથડાતાં હશે.' બૂલબૂલે વાત પૂરી કરી. બન્ને જણ માણસની પળોજણ છોડીને પોતાની ભાષામાં ઈશ્વરના ગુણગાન કરવા માંડયાં.

અબુધ લાગતાં આ પંખીઓની વાત પરથી વિબુધ જણાતા માનવીઓએ ઘણું ઘણું શીખવાનું મળે છે. એક સાધકે કયાંક કહ્યું છેઃ હે પરમ ! તું કેવો છે એ હું જાણતો નથી. પણ આભ અને ધરતીની અજબ રચનાઓ તેં કરી છે, પણ તારી શ્રેષ્ઠ રચના તો છે માનવીના હૈયામાં રમતી ઉત્થાનની ઝંખના, એનો અમર આશાવાદ.

આ ઝંખના જ માનવજાતને વિકાસમા સહાયક બને છે. આ આશાવાદના અમૃત જ માણસને ઝેરના ઝીંકાતા લોઢ વચ્ચે પણ જીવતો રાખે છે આ આશા જ એને સ્વપ્ન પ્રવાસી બનાવીને એની પાસે સાહસો કરાવે છે. આપણી પાસે સામગ્રી સીમિત છે એમ લાગતું હોય છે. ખરેખર તો આપણી શક્તિ ને સમૃદ્ધિનો છેડો નથી. દિવ્ય ચૈતન્ય સાથે આપણો અભિન્ન સંબંધ છે એ શા માટે ભૂલવું જોઈએ ? એ સમૃદ્ધિનો વારસો સ્વીકારીને એનો સદુપયોગ કેમ ન આદરીએ ? વિખ્યાત નિબંધકાર બેકન કહેતા : 'આપણી અંદર દિવ્યતાનાં ચેતન ઝરણા ન વહેતા હોત તો આપણે ગરીબનાય ગરીબ રહેત.' પણ સદ્ભાગ્યે એવું નથી, જે પરમ છે તે આપણને પળેપળે મદદ કરવા તૈયાર છે, આપણે હારીએ તો એ હિંમત આપે, થાકીએ તો ટેકો આપે, નિરાશ થઈએ તો આશાના અમીપાન કરાવી ઊભા કરે, ગબડી પડીએ તો ધૂળ ખંખેરી રસ્તે ચાલતા કરે. એક સંત કહેતા તેમ, 'ભગવાનના જમણા હાથમાથી જે પડી જાય છે તે ડાબા હાથમા ઝીલાઈ જાય છે.'

એટલે વાસ્તવમાં તો આપણે પડતા જ નથી આપણા કરતાં આપણી ભગવાનને વધારે ચિંતા છે. માટે જ એ આપણું સંરક્ષણ સતત કર્યા કરે છે. આપણને મુશ્કેલીમા માર્ગદર્શન આપીને પોતાના સ્વપ્નપથે દોર્યા કરે છે. એટલે જ તો આપણે આવી આશા દ્વારા માંગલ્યનાં સ્વપ્ન સેવી શકીએ છીએ ! ચિંતક એમિસ કહે છે: આશા એટલે માંગલ્ય તરફ વળેલી માનવીની હૃદય ઝંખના.

અમંગલના ઓથાર વચ્ચે પણ આ માંગલ્યનો જ મહિમા ગાયા કરે, એ માંગલ્યને સિદ્ધ કરવાનો પ્રયત્ન કર્યા કરે, એવા સ્વપ્નશીલ હૃદયો જ જીવનને સફળતાને માર્ગે દોરી શકે.

માંગલ્યના તારલા આઘા છે એ સાચું.

આશાના ખડક ઉપર નિરાશાના જળ લેાઢ ઝીંકાય એ પણ સાચું. પણ એથી કાંઈ આશાએ ડગવાનું ન હેાય, ઝંખનાએ દટાવાનું ન હેાય, અંધકારના ઓથારથી પ્રકાશે અકળાવાનું ન હેાય, અમંગલની ભીંસમાં માગલ્યે મૂંઝાવાનું ન હેાય.

એક સાધકવર્તુળના અધિષ્ઠાતા બહેન પ્રેરણાની ઝારી ગણાતા. એમના સંપર્કમાં જે કેાઈ આવે એ ચેતનવંતા બનીને જ જાય. કેાઇક તકલીફને કારણે નિરાશ બની ગયેલી એક કિશેારી એમને મળવા ગયેલી. એને ઢીલી જોઈ બહેન કહેઃ 'કેમ, વળી પાછું શું થયું?'

'થાકીને બેસી ગઈ છું.' 'આભના તારા નથી જોઈતા?'

'ના, એ મળે એમ લાગતું નથી.'

'આમ પાણીમાં બેસી જઈશ તેા એ દૂરના તારલા મળવાના હશે તેા પણ નહીં મળે.'

'જો એક વાકય તને આપુ છું એનુ વારંવાર રટણ કરજે, પછી મને મળજે.'

કિશેારી એ વાકયને લઈને ઘેર ગઇ, એના પર જાદુ જેવી અસર થઇ. એને હૈયે ઉત્સાહના ધેાધ વહેવા લાગ્યા.

એનું જીવન બદલાઈ ગયું. કયું હતું એ વાકય? આ રહ્યું:

'ઊંચે જાઓ...આગળ ધપેા! તમારા અંતરમાં તારલા છૂપાયેલા છે. સ્વપ્ન ઊંડા રાખેા, ઊંચા રાખેા. ભૂલશેા નહીં કે ધ્યેય સિદ્ધિની આગળ આગળ સ્વપ્ન ચાલે છે.

આપણા હૃદયમાં જો આ સંદેશ કેાતરાઇ જાય, આ ભાવ જો આપણને સ્પર્શી જાય; તેા કેાઇ નિરાશા, હતાશા, ક્ષેાભ, ચિંતા કે વિષાદ આપણને કાંઈ પીડા ન પહેાંચાડી શકે. આભને તારલે પહેાંચવુ મુશ્કેલ નથી; અશકય પણ નથી જ, તમારેા એક તારલેા

શોધી કાઢો. જ્યાં છો ત્યાંથી એને પહોંચવા માટે પુરુષાર્થ આદરો. એક આદર્શ નક્કી કરો. એને સિદ્ધ કરવા પોતાની તમામ શક્તિઓને કામે લગાડો. ઈશ્વરની મદદ લો. અને તમે જોશો કે આદર્શસિદ્ધિ એ આભના તારલા સ્વયં તમારી જીવનવાડીનાં ફૂલ બનીને મહેંકવા લાગશે. ભલે આખું જગત તમારા સિદ્ધિરૂપ પુષ્પોની મહેંક માણે !

જે સાહસનો સ્વામી તે આશાવાદી. આશાવાદી દુઃખમાં પણ એ સુખની લિપિ વાંચે છે. જીવનમાં આવનારી ભયંકરમાં ભયંકર દુઃખકર અને હૃદયવિદારક ઘટનાઓ ખરેખર તો આપણને જીવનનો સાચો રાહ બતાવવા જ આવતી હોય છે. એમાં પણ આશ્ચર્ય તો એ છે કે એવાં દુઃખના વાદળ આપણે જાતે જ પોતાના વિચારો દ્વારા નોતરી લાવતા હોઈએ છીએ. જીવનમાં દુઃખ, રોગ અને ગરીબીના અભિશાપ એટલા માટે જ આવે છે કે વરદાયક ઈશ્વરની મંગળ ઇચ્છાને સમજી કે સ્વીકારી શકતા નથી અથવા તો દુઃખ અને રોગનો પણ એક બળ તરીકે સ્વીકાર કરીને તેમને આપણું જ બળ પૂરું પાડતા હોઈએ છીએ. 'હે નાથ ! તારી ઇચ્છા પ્રમાણે થાઓ,' એમ સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા સાથે માનતા થઈએ ત્યારે જ એ પરમની દિવ્ય ચેતના, સુખ અને સર્વાંગી સમૃદ્ધિનો આપણને વાસ્તવિક અનુભવ થવા માડે છે. અને એ અપાર આનંદ આપણને સતત મળે એ જ તો આપણી ઇચ્છા છે ને ?

"મારા સમગ્ર જીવન અને તમામ પરિસ્થિતિનો સ્વામી હું જ છું. એનો સર્જક વિધાતા પણ હું જ છું. મારું મન કમળ હવે ખુલ્લું થયું છે. મારા હૃદયના દ્વાર ઊઘડયા છે. આ પળે જ મારા જીવનમાં અદ્‌ભુત ઘટનાઓ બનવા લાગી છે." બાગ બનાવતી વખતે અથવા ખેતર વાવતી વખતે આપણે શું કરીએ છીએ ? જેવાં ફળ-ફૂલ અને પાક આપણને જોઈતાં હોય એવાં જ બીજ કે કલમો આપણે વાવીએ છીએ ને ? જમીન કદી જ પૂછતી નથી કે

તમે એમાં શું વાવો છો. પણ જે કાંઈ બીજ વવાય એ પ્રમાણે જ ઉગાડો ને એવો જ પાક એ વાવણી અને લણણીનો સનાતન નિયમ છે. આપણું અંતઃમન પણ આજ નિયમને અનુસરે છે. એમાં જેવા વિચારો અને ભાવનાઓ વાવીએ એવા જ પડઘાના પાક એ બાહ્ય જીવનમાં પ્રગટાવે છે. આ નિયમમા રતિભાર પણ ફેર કદી પડતો નથી. માટે જ તો મનોભુમિમાં માત્ર આશાવાદી અને મંગલમય વિચારોના જ બીજ વાવજો. અંધકાર અને વિષાદને દેશવટો આપજો. થોડા જ સમયમાં તમને ખ્યાલ આવશે કે તમારા જીવનમા નવુ સુખ, સમૃદ્ધિ અને અસીમ આશાનાં અજવાળાં પથરાયા છે. નિરાશાના સાગરમાથી તમે બહાર આવી જશો. દુખમાંથી તમે પરમ સુખના રાજમાર્ગ ઉપર આવી જશો. અમાલી નામની એક સૂફી સાધિકાએ વિચારની શક્તિ વિષે ઘણું સંશોધન કર્યું છે. અત્યારે તો એના મનમાં વિચારના પ્રભાવક બળ વિષે કોઈ શંકા રહી નથી, પણ પંદર વર્ષની વયે એને આ બધી ફિલસૂફી નકામી લાગતી. 'આપણને દુઃખી કરે એવા વિચારોને આપણે દિલદિમાગમા સ્થાન ન આપવુ જોઈએ,' ને 'આપણે જ પોતાના જીવનના સ્વામી છીએ,' એવાં વિધાનો એને હાસ્યાસ્પદ લાગતા હતાં. પરિણામે દુઃખો, દુ.ખના સ્મરણ અને વિષાદ એ ત્રણેએ ભેગાં થઈને અમાલીના જીવનને ખારું ઝેર બનાવી મૂકયું હતું. દરમ્યાનમાં એક રેડિયો વાર્તાલાપ સાભળતી વખતે એને એક મનોવૈજ્ઞાનિકના આ શબ્દો સાંભળવા મળ્યા : "શા વિચારો કરવા એ તો તમારા હાથમાં છે. એટલે માત્ર સુખના જ વિચારો ઉપર તમે કેન્દ્રિત થઈ શકો તેમ છો. તમને દુઃખમા ગરકાવ કરનારા વિચારો કરવાની કોઈ જરૂર નથી. તમે સુખદાયક વિચારો અવશ્ય કરી શકો છો."

અમાલી પોતાના આ સાદા પણ જીવન પરિવર્તનકારી અનુભવ વિશે લખે છે : "આ માનસિક શિસ્તનો મેં સ્વીકાર કર્યો ને એનાં અદ્દભુત પરિણામ મને થોડા જ સમયમાં જોવા મળ્યાં. ખરેખર આ

એક શિસ્ત જ હતી. પોતાનાં વિચિત્ર કાર્યો અને શબ્દો દ્વારા મને તેમની હાજરીમાં અને ગેરહાજરીમાં પણ દુઃખીદુઃખી કરી મૂકનારા માણસોની મને પરેશાન કરવાની શક્તિ સાવ નાશ જ પામી. મેં જોયું કે અગાઉ મને રડાવી દેનારાં એમનાં કાર્યો અને શબ્દોની હું સદંતર અવગણના કરવા લાગી. બીજું મારા વિચારો અને ભાવનાઓ ઉપર મેં સંપૂર્ણ કાબૂ મેળવી લીધો. આથી મારા ઉપર પડેલા વિષાદના મોટા બોજ એકદમ ઊંચકાઈ ગયા. મારું હૃદય હળવું થઈ ગયું, અને અજબ મુક્તિનો અનુભવ થવા લાગ્યો ને ત્રીજું મધુર અનુભવો ને આનંદોનાં અસંખ્ય ફૂલડાં મારી જીવનવાડીમા પ્રગટવા લાગ્યાં."

અમાલીને જે અનુભવ થયો તે આપણને પણ કેમ ન થાય? એણે જે કર્યું એમાં અદ્‌ભુત કશું જ નહોતું. પોતાના વિચારોનું રૂપ, પ્રકાર અને દિશા બદલવાની આ એટલી સાદી પ્રક્રિયા છે કે કોઈ પણ માણસ ખૂબ જ સહેલાઈથી એને અમલમાં મૂકી શકે તેમ છે. આગળ ધપો. આશાવાદી વિચારને કેળવો. પ્રત્યેક પ્રસંગ અને અનુભવમાં રહેલા મૂક આશિષને ઓળખો. પ્રત્યેક અનુભવ માંગલ્ય આપીને તમને આગળ અને ઊંચે લઈ જવા આવેલ છે એ દૃષ્ટિથી એને જુઓ. ભૂતકાળને ભૂલી જાઓ. વર્તમાનમાં જીવતાં શીખો. જીવનમાં આગળ ધપવા માટે આજના દિવસને પસંદ કરો.

---

## ૯

# વૃત્તિનો વિજય

વિવિધ વ્યવહારના પ્રસંગોમાં પણ 'હું ચૈતન્ય સ્વરૂપ છું' એ વાતનું ક્યારે પણ વિસ્મરણ ન થાય. જ્યારે માનવ પોતાના આત્મામાં પ્રબુદ્ધ (જાગૃત) થાય છે ત્યારે ચૈતન્યનો પ્રકાશ તેના અણુ અણુ ઉપર પડે છે અને ચૈતન્ય કેવલ નિરામય તથા કોઈથી કદી પણ પરાભવ પામે એવું ન હોવાથી, દુઃખ, દોષ, વ્યાધિ, અવ્યવસ્થા જે અંધકારરૂપ છે, તેને નિવૃત્ત થયા વિના ચાલતું જ નથી. સૂર્યના સમક્ષ અંધકાર કેવી રીતે રહી શકે? અર્થાત્ ન જ રહી શકે. આથી આત્માનું ભાન થવું તે દુઃખ માત્રનો ક્ષય કરવાનો મહાનમા મહાન ઉપાય છે. 'એકાગ્રતાવડે આત્માનું ચિંતન કરવુ' એને જ ઉત્તમ તપ કહેવામાં આવે છે. આત્મચિંતન શરીરને પ્રજ્વલિત અગ્નિના સમાન શુદ્ધ કરી, મૃત્યુથી પણ નિર્ભય કરે છે, એ મહાપુરુષોને પણ સ્વીકૃત છે. વેદાત પ્રતિપાદિત અભ્યાસમા શમ, દમાદિ સંપત્તિઓની આવશ્યકતા સ્વીકારી છે. વિષયોનું ચિંતન કરતા મનને રોકવુ તે શમ અને વિષયોમા આકર્ષાતી ઇન્દ્રિયોને રોકવી તે દમ છે. શમદમાદિ સંપત્તિની સિદ્ધિમાં મન કોઈ દશ્ય પદાર્થોનું ચિંતન કરતુ નથી, અને ઇન્દ્રિયો કોઈ પણ દશ્ય પદાર્થોનો સંબંધ કરવા વેગથી દોડતી નથી. આ પરિસ્થિતિ પ્રાપ્ત થયા વિના આત્મસાક્ષાત્કાર અને તદ્દ દ્વારા પરમાનંદનો અનુભવ થતો ન હોવાથી, આ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા માટે કામના માત્રનો ત્યાગ કરવા વેદાંતશાસ્ત્ર આગ્રહથી પ્રબોધે છે. કારણ કે મનમાં કામના (વાસના) હોય તો જ મન વિષયોનું ચિંતન કરે છે, અને ઇન્દ્રિયો તેના પ્રત્યે દોડે છે. કોઈ પણ વસ્તુની કોઇને સિદ્ધિ કરવી હોય છે, તો તેણે તે વસ્તુની કામના સિવાય અન્ય સર્વ કામનાઓને તે વસ્તુ સિદ્ધ કરવાના પ્રયત્ન સમયે ત્યાગ કરવો પડે છે.

જો તેમ તે નથી કરતો તો સિદ્ધ કરવા ધારેલી વસ્તુની તેને પ્રાપ્તિ થતી જ નથી.

સત્શાસ્ત્ર કહે છે કે તેલની ધારાની જેમ અધિકારીની વૃત્તિ જ્યારે પોતાના સ્વરૂપનું અખંડ ચિંતન કરે છે ત્યારે તે આત્મ-સાક્ષાત્કાર કરવાને સમર્થ થાય છે. વિષયોના સ્વલ્પ પણ ચિંતન વિનાનું આવુ સ્વરૂપનું અખંડ ચિંતન, જ્યાસુધી વૃત્તિ વિવિધ કામનાને વશ હોય છે અને ઈન્દ્રિયો વિવિધ વિષયો તરફ આકર્ષાતી હોય છે ત્યાંસુધી થવું સંભવે છે, એવું કોણ કહી શકે એમ છે? વૃત્તિમાં કોઈપણ વિષયની કામના હોતી નથી અને ઇન્દ્રિયો ગમે તેવા મોહક પદાર્થોને જોઈને તેના તરફ દોડતી નથી ત્યારે જ આવું અખંડ ચિંતન કરવા મન સમર્થ બને છે. દૃશ્યની કામના માત્રના અભાવને અને કેવળ આત્મ-સાક્ષાત્કારની તીવ્ર ઈચ્છાને સત્શાસ્ત્ર મુમુક્ષુતા કહે છે, અને તત્ત્વ-જ્ઞાનનો તત્કાળ આવિર્ભાવ (પ્રગટ) કરનાર આવી મુમુક્ષુતા, મનમાં વિવિધ કામનાઓના ઝુંડના ઝુંડ ભરેલા હોય છે ત્યાસુધી કદી જ પ્રગટતી ન હોવાથી કામનાઓનો ત્યાગ કરવા સત્શાસ્ત્રોમાં જ્યાત્યાં આગ્રહથી બોધ આપવામાં આવ્યો હોય છે.

તમને સ્વરૂપ સાક્ષાત્કારની ઇચ્છા છે ? તો બીજા પ્રયત્ન પછી કરજો. ગીતા આદિ પછી વાંચજો, પણ પ્રથમ આ તમારા અંતર-મનમા ઉડતી હજારો કામનારૂપી મધમાખીઓને કોઈ ઉપાયથી નિવૃત કરો. એ જ્યાસુધી તમારા અંતરમનમા ઉડયા કરશે, ત્યાંસુધી એક ક્ષણુ પણુ મનોવૃત્તિને પાછી વાળી સ્વરૂપવિચારમાં સ્થિર થઈ શકાતું નથી. અસંખ્ય કામનાઓ શું કરે છે તે તમે જાણો છો ? તમારા મનોબળને તે અસંખ્ય પ્રવાહમાં વહેંચી નાખે છે. તમારી અસંખ્ય કામનાઓ એક પણુ મહત્ત્વનું કાર્ય તમને સિદ્ધ કરવા દે એમ છે જ નહિ. સર્વ કામનાઓનું જ્યારે એક મુખ્ય કામનામાં બલિદાન આપી

તે એક જ કામનાને પ્રબળ બનાવવામાં આવે છે ત્યારે અસાધારણ મનોબળ વધે છે અને તે ઈષ્ટ સિદ્ધિમાં મહાન સહાયક બને છે. અગર તે વડે ઈષ્ટની સિદ્ધિ થાય છે. જેમ કુશળ ખેડૂત પોતાના ખેતરમાં જે ઉગે તેને ઉગવા દેતો નથી, પણ પોતે વાવેલા ઉપયોગના છોડવાઓને રાખીને બીજા નકામા ઉગતા છોડવા તથા ઝાખરાંને નીંદી નાખે છે, તેમ તમારે પણ તમારા અંતરમનમા ઉઠતી પ્રત્યેક કામનાને તેનો અનુકૂળ વિષય આપી પોષવાની નથી, પણ માત્ર તેમાથી અત્યંત ઉપયોગની તથા તમારું સર્વથી અધિક હિત સાધે એવી કામનાને રાખી અને તેને અનુકૂળ વિષય વડે પોષી, અન્ય સર્વ કામનાઓને (ઇચ્છાઓને) વૈરાગ્યરૂપ શસ્ત્ર વડે જડમૂળમાથી ઉખેડી નાંખવી જોઈએ.

જે મનુષ્ય પોતાના અંતરમનમાં ભરેલી હજારો, લાખો ઈચ્છામાથી સર્વનો નાશ કરી એક પ્રબલ ઇચ્છાને ધારણ કરે છે તો તે એક ઇચ્છા અત્યંત બળવાન બનીને વિલક્ષણ તીવ્રતાને ધારણ કરે છે. આથી મનોમંદિરમા ઊઠતી હજારો નકામી ઈચ્છાઓને નષ્ટ કરવી, એ ઈષ્ટ પ્રાપ્તિનો મુખ્ય અને પ્રથમ ઉપાય છે. મનમાં ઉઠતી પ્રત્યેક નાની નાની ઇચ્છાઓને અનુકૂળ વિષયો આપી તૃપ્ત કરવી, એ આપણી મુખ્ય ઈચ્છાના બળને તોડી નાંખવા બરાબર છે. પ્રત્યેક નાની ઈચ્છાને સંતોષવાથી મુખ્ય ઈચ્છા સદા દુર્બળ જ રહે છે અને તેથી ઘણા મનુષ્યો પચીસ, પચાસ કે ત્રીસ ત્રીસ વર્ષ સુધી અભ્યાસ, વાચન કરતા હોવા છતાં અને મહાત્માઓનો સત્સંગ કરવા છતાં અને પરમાર્થના સાધનો સેવતા છતાં તેમનામાં સાચી મુમુક્ષુતા પ્રગટતી નથી અને સાચી મુમુક્ષુતા પ્રગટ્યા વિના તેઓ તત્ત્વના અનુભવથી વંચિત રહે છે.

મનમાં સ્ફુરતી સર્વ ક્ષુદ્ર ઈચ્છાઓને પરિતૃપ્ત કરનાર, મોક્ષ સાધના કરવાના બળ વિનાનો જ રહે છે.

પ્રિય મોક્ષ સાધક ! હજુ મોડું થયું નથી. બાજી હજી છેક બગડી નથી. જાગૃત થાઓ. મોહ નિદ્રાને છોડી સાવધાન થશો, તો ઘણું સાધી શકશો. તમારા વિવેકરૂપી શસ્ત્રને ઘસીને તીક્ષ્ણ કરો અને મોક્ષેચ્છા વિના હૃદયમા ડોકાં કાઢતી આ વિવિધ કામનાઓને દૂર હાંકી કાઢો.

તમે મોક્ષ સાધક ન હો પણ બીજું કંઈક સાધતા હો, કોઈ વિદ્યા સાધતા હો કે કોઈ કળા સાધતા હો, તોપણ આ વિધિએ વર્તશો તો તે વિદ્યામાં અને તે કળામાં તમે અલ્પ સમયમા પારંગત થશો. તે વિદ્યામાં તથા તે કળામા તમારી તુલના કરી શકે એવું આ જગતમાં ભાગ્યે જ કોઈ મળશે. તમે તેમાં એક્કા કહેવાશો.

નાની નાની ક્ષુદ્ર કામનાઓનો લય કરવાનું આ કાર્ય એક દિવસમાં સિદ્ધ થાય છે. એમ ધારશો નહિ. ઈચ્છાઓને મારતાં કષ્ટ થાય છે. સંતાપથી હૃદય પ્રજળે છે અને તેથી સેંકડોવાર આરંભેલુ કાર્ય છોડી દેવાનુ મન થાય છે અને ઈચ્છાઓને પોષવાનો વેગ પ્રગટે છે; પણ 'દેહં પાતયામિ' કે 'કાર્યં સાધયામિ' એવા દૃઢ નિશ્ચયથી આદરેલ કાર્યને માટે માનવ શું ક્ષણિક દુઃખથી ચલાયમાન થાય ખરો ?

'આજે આઈસક્રીમ બનાવ્યો હોત તો સારું.' 'આજે લીબુનુ શરબત કાઢયું હોય તો ઠીક પડે.' 'આજે અમુક જગ્યાએ ફરવા જઈએ તો સારું.' 'આજે અમુક જગ્યાએ ફરવા જઈએ તો કેવી મજા પડે !' આવા પૌદ્‌ગલીક આનંદની ક્ષુદ્ર ઈચ્છાઓ તમારા હૃદયમાં સ્ફુરે કે તરત જ સાવધાન થાઓ, વીરતત્વ ધરો, યથાર્થ સાધક યોદ્ધા બનો, અને તમારી તુચ્છ ઈચ્છાને લલકારીને કહો કે "મારે કશાની જરૂરત નથી. આવા તુચ્છ વિષયસુખનો ઉપભોગ કર-

વામાં સમય અને શક્તિનો જે ભોગ આપવો પડે છે, તે આપવો મને પરવડે તેમ નથી. મારે જે સાધવાનું છે તે અત્યંત ઉચ્ચ છે. મારી સમગ્ર વૃત્તિના વેગને મારે તે ઉચ્ચ આશયને સિદ્ધ કરવાની ઈચ્છા વિના અન્ય કશા જ પ્રતિ વહેવડાવવાને હું કદી જ ઈચ્છતો નથી."

વૃત્તિના આ પ્રકારના ભાવને સ્થિર રાખો. પ્રત્યેક પ્રસંગે જ્યારે જ્યારે ક્ષુદ્ર ઈચ્છાઓ સ્ફુરે ત્યારે ત્યારે તેમને સંતોષો નહિ, પણ પૂર્વોક્ત ભાવને જ હૃદયમાં પ્રગટાવો. પાછી પાની ના કરો, પણ શુદ્ધ ક્ષત્રિય વીરની જેમ આગળ વધ્યા જાઓ. પરિણામમાં ઉચ્ચ ફળ મળશે જ, એવી અચલ શ્રદ્ધાથી વૃત્તિમાં વિષયોના અસેવનથી ઉઠતી ગ્લાનિને જીતો અને જેમ જેમ તુચ્છ ઈચ્છાઓ જીતાતી જાય તેમ તેમ અધિક અધિક પ્રસન્નતાને ધરતા જાઓ. કદાચ શ્રદ્ધા ન રહે, કદાચ પ્રસન્નતા ન સેવાય, તો ચિંતા નહિ. પ્રયત્ન જ કર્યા કરો અને હૃદયમાં પૂર્વોક્ત ભાવને જ પ્રગટાવ્યા કરો. પુનઃ પુનઃ કહો કે મારે આ તુચ્છ વિષયો જોઈતા નથી હિતકારી વસ્તુ જ—તત્ત્વજ્ઞાન એ જ મારી ઇચ્છાનો પ્રધાન વિષય છે. અમૃતનો ભોક્તા જે હું, તે શ્વાનની જેમ વિષ્ઠાથી કેમ લોભાઉં ?

છ માસ કે એક વર્ષથી કોઈ અધિક પ્રકારનો સતત પ્રયત્ન કર્યા કરે, અને સાવધાનતાપૂર્વક અંતર મનમાં હૃદયમાં ઊઠતી પ્રત્યેક ક્ષુદ્ર ઈચ્છાઓને વિષયોથી વિમુખ રાખવામાં આવે તો તે હૃદયમાં, આંતર મનમાં ઉચ્ચ પ્રકારનો ફેરફાર ન થાય એમ બને જ નહિ.

શ્રધ્ધાપૂર્ણ જે પરમતત્ત્વ ચરાચર વસ્તુ માત્રનું આતર કારણ છે, તે પરમતત્ત્વમા સઘળી મનોવૃત્તિઓને વાળવાનો નિરંતર અભ્યાસ કરવાથી આપણે આપણી યોગ્યતામા નિરંતર વૃધ્ધિ કરીએ છીએ, અને આપણે પ્રતિદિન અધિક અને અધિક ઉચ્ચ થતા જઈએ છીએ.

વ્યવહારમાં વૃત્તિઓને જોડવાના પ્રસંગો આવે ત્યારે પણ એક વ્યવહારની સમાપ્તિએ અને અન્ય વ્યવહારનો આરંભ કરવાની મધ્યની ક્ષણોમાં અંતરાત્મા સાથે સંબંધ કરવાનું વિસ્મરણ કરશો નહિ.

નીચ વિષયોમાં કદી પણ ન રમો. ઉંચે અને આગળ નિરંતર વધે જાઓ. આથી વય વધતાં છતાં પણ તમે ક્ષીણતાને ન પામતા વયની વૃધ્ધિની સાથે નિરંતર આગળ અને આગળ ઉચ્ચતાને પ્રાપ્ત કરતા જશો. અને સ્મરણમાં રાખો કે ઉચ્ચતાની વૃધ્ધિની સાથે સર્વોત્તમ સુખના અનુભવમાં જેની જેની આવશ્યક્તા છે તે સર્વ જ પ્રાપ્ત થાય છે.

---

## ૧૦

## દાન અને પરોપકાર

'જગત તરફથી કંઈ પણ બદલાની આશા રાખ્યા વિના તમારી પાસે જે સર્વોત્તમ વસ્તુઓ હોય તે જગતને આપો અને તે પણ પ્રતિદિન અધિકથી અધિક પ્રમાણમાં આપો.' આ પ્રમાણે આપવાથી તમારા આત્માનો વિકાસ થશે, કારણ કે જે કંઈ ઉત્તમ પ્રકારનું આપવાનું હોય છે, તે આત્મામાથી જ કાઢી, કાઢીને આપવાનું હોય છે; અને પોતામાં રહેલાં ઉત્તમ રત્નોને જેમ અધિક પ્રમાણમાં અન્યને આપવામાં આવે છે, તેમ તેમ તેનું દિવ્ય જીવન અધિકાધિક વિકાસને પામતું જાય છે. જે આત્મા 'અધિક આપે છે તે અધિક શ્રીમંત થાય છે, તેની શક્તિઓ અધિક વિકાસને પામે છે, અને આ વિકાસ દ્વારા તેનામાં રહેલ ઇશ્વરત્વનો પ્રત્યેક અંશ બહાર પ્રગટ થાય છે. પરંતુ આ દાન ભાવપૂર્વક નિષ્કામભાવે, પ્રેમથી ભરેલા હૃદયપૂર્વક થવું જોઈએ. તો જ તેની સાર્થકતા થાય પ્રેમી જે આપે છે તે તો માત્ર પોતાના આનંદ ખાતર જ આપે છે, પણ બીજાના ઉપકાર અર્થે નથી જ આપતો.

## દાનની વ્યાખ્યા

કોઈનું દુ:ખ નાશ પામે કે ઓછું થાય એવી સલાહ આપવી એ દાન છે.

ભૂખ્યા–તરસ્યાને અન્નજળ આપવું એ દાન છે.

વિદ્યાદાન પોતે આપવું કે અપાવવું એ દાન છે. રસ્તો ભૂલેલાને માર્ગ બતાવવો, ધર્મ માર્ગ ભૂલેલાને ધર્મનો માર્ગ બતાવવો એ દાન છે.

બીમારની સેવા કરવી–કરાવવી એ દાન છે.

ઘર, આંગણું, પોળ, ગામ સાફ રાખવું–રખાવવું એ સાર્વજનિક દાન છે.

જાતિમાંથી હાનિકારક રૂઢિઓ અને અજ્ઞાન દૂર થાય એવી પ્રવૃત્તિ કરનારને ઉત્સાહ તથા યથાશક્તિ સહકાર આપવો એ દાન છે.

સુખી કે જ્ઞાનીને જોઈ મનમાં પ્રસન્ન થવું એ દાન છે. પોતાને દરરોજ કાંઈક નવું જ્ઞાન કે અનુભવ મળે એવો પ્રયોગ કરવો એ સ્વદયા અથવા શ્રેષ્ઠ દાન છે. દાન માટે શ્રીમંત થવાની રાહ જોવી નહિ.

દાનનું મૂલ્ય ખર્ચેલી રકમ પરથી નહિ, પણ કેટલી ઊંડી લાગણી તથા ભાવથી અને વિવેકપૂર્વક કરાયું તે પરથી જ આંકી શકાય.

વિવેક એટલે સર્વ બાજુનો વિચાર.
વિવેક વગરનું દાન 'પાપ' રૂપ પણ થાય.

દાનબુદ્ધિ જેમ પ્રબળ થાય તેમ વ્યક્તિત્વ વધુ ખીલવા પામે.

દાનબુદ્ધિ જે સમાજમાં ન હોય તે સમાજમાં સંઘઠન અને સુવ્યવસ્થા, સુલેહ અને પ્રગતિ કદાપિ ન સંભવે. સાવધાન! દાન

કે શીલ–તપાદિ જે કાંઇ કરો તે પોતાના જ અંતઃકરણની શુદ્ધિ અર્થે–પોતાના જ વ્યક્તિત્વના વિકાસ માટે પોતાના જ આનંદ ખાતર–કરજો, 'પરોપકાર' સમજીને નહિ.

જપ, તપ, દર્શન, શ્રવણ, વાચન, દાન; જે કાંઈ કરો તે થોડું થાય તેની ફિકર નહિ, પરંતુ તે સઘળું સમજપૂર્વક કરો. તેનું રહસ્ય સમજીને કરો.

દુઃખ અને દુઃખથી કરવામાં આવતો પ્રયત્ન જ મનુષ્યને મનુષ્યત્વ અર્પે છે. જે પરોપકાર આત્મશ્રદ્ધાને, પ્રયત્નની શક્તિને જાગૃત કરતો નથી, તે પરોપકાર પરોપકાર નથી, પણ પરપીડન છે. પરંતુ જગતના લોકો આવા પ્રકારની અસંખ્ય ક્રિયાઓને પરોપકારના નામે ઓળખે છે.

દૃષ્ટાંત તરીકે દવાખાના બનાવવા તેને લોકો અજ્ઞાનથી પરોપકાર કહે છે, પણ તે પરોપકાર નથી. દવાખાના બનાવનાર જાણે છે કે એથી અમે લોકોના રોગ દૂર કરીએ છીએ, અને એથી અમોને પુણ્ય થાય છે, પણ તેમના દવાખાનાંથી લોકોના રોગ દૂર થતા નથી, અને તેમને પુણ્ય થતુ નથી જેમ જેમ દવાખાનાઓ વધારે થતાં જાય છે અને ડોકટરોની સંખ્યા વધે છે, તેમ તેમ જનસમાજમાં રોગ તથા રોગીની સંખ્યા વધી રહી છે, પણ તે ઓછા થયા નથી. કારણ કે દવા રોગના કારણને કંઈ દૂર કરતી નથી. રોગનુ કારણ અજ્ઞાન છે અને અજ્ઞાન દવાથી દૂર થતુ નથી, પણ જ્ઞાનથી દૂર થાય છે. માંદા પડશુ તો દવાખાનામાં જઈને દવા લઈ આવશુ અને સારા થઈશુ. આવી પારકા પર આધાર રાખવાની આદત પડવાથી આરોગ્ય શાથી પ્રાપ્ત થાય છે તે જાણવાની માદા માણસને ફિકર રહેતી નથી. અને તેથી રોગના કારણો તેના શરીરમાં ઊભાં રહે છે અને તેથી તે ફરીફરીને માંદા પડે છે.

દવાખાના ના હોત તો રોગનું કારણ શોધવાની તેને જરૂર પડત; અને તેને તે પ્રયત્નથી શોધી કાઢી પછી જીવન સુધી રોગ મુક્ત રહેત. આ બધા કારણોથી દવાખાનાં બનાવવા તે ખરો પરોપકાર નથી, પણ ઊલટું પ્રજાને હાનિ કરનાર છે. જ્ઞાનનું દાન એ જ સાચું દાન છે, અને એ જ સાચો પરોપકાર છે. તમે પોતે સ્વાશ્રયી બનો. પ્રિય વાચક! વિજય માટે , અભ્યુદય માટે ફળ સિદ્ધિ માટે, આત્મશ્રદ્ધા પ્રગટાવવા સિવાય તારે બીજું કશું જ કરવાનું નથી. રામમા અને ધ્રુવમા જે આત્મશ્રદ્ધાનો ગુણ હતો અને તમારામા તે નથી, એવુ કંઈ જ નથી. રામના ચૈતન્યમા અને તમારા ચૈતન્યમાં કંઈ જ ભેદ નથી. જે તેમનામા હતું તેજ તમારામા છે. માટે જાગૃત થઈને મોહ નિદ્રા દૂર કરીને આત્મશ્રદ્ધા સ્વમાં પ્રગટ કરવાનો અને કરાવવાનો પ્રયત્ન કરો, એજ સ્વપર પરોપકાર અને સર્વશ્રેષ્ઠ દાન છે

## આપવા નીકળ્યા કે લેવા નીકળ્યા?

શિયાળાની ઋતુમાં પોતપોતાના મકાનોમા ગરમ કામળા, રજાઈઓ વગેરે ઓઢીને સૂતેલા માનવો સુખે પોઢી રહ્યા હતા. પણ પર પીડાને જાણનાર બે આત્માઓને ઊંઘ ન આવી, બન્નેના મનમા પ્રશ્ન ઉદ્‌ભવ્યો: મને જો આટલી બધી ઠંડી લાગે છે, તો જેની પાસે ઓઢવા માટે કાંઈ કહેતાં કંઈ જ નથી એવા લાચાર મારા આત્મ બંધુઓની શી હાલત હશે? "મંદિરોમા (દેરાસરમાં) જઈને વીતરાગ પ્રભુને અલંકારોથી શણગારવાને બદલે, લાવને, ભૂખ્યા, ઠંડીમાં થથરતા દેહ પર જઈને કાંઈક ઓઢાડું !"

પરનું દુઃખ સ્વનું બનતાં જ કાંઈક કરી છૂટવાની ભાવનાથી, બીજે દિવસે સૂર્યાસ્ત થયો અને આ બન્ને બહેનો નીકળી પડી.

મરીનડ્રાઈવથી જ શરૂઆત થઈ. બંગલાઓ વિસરાયા અને

અંધારામાં નજર ખેંચાવા લાગી. ખૂણામાં ક્યાંક પણ માનવીનો આકાર દેખાતાં હાથ લંબાવા લાગ્યો. બાપ અને દિકરો ઠંડીમાં ધ્રૂજતા હતા. કામળો મળતાં જ પિતાની આંખમાં આંસુ આવ્યાં.

પિતાએ પુત્રને ખોળામાં લઈ લીધો અને બન્ને જણા એકમાં વિંટળાઇ ગયા. શોધતાં શોધતાં આગળ ગયાં તો એક અપંગ તરફ ધ્યાન ખેંચાયું; પણ ગાડી આગળ નીકળી ગઈ. ગાડી પાછી લીધી અને અપંગ, અનાથ પાસે દોડી ગયાં અને એને ગરમ કામળાથી ઢાંકી દીધો.

વળી આગળ વધ્યાં તો અંધ પુરુષને ભીખ માંગતો જોયો. સાથે સ્ત્રી, કેડમા છોકરું અને આંગળીએ છોકરું. માતાને ધાબળો આપતાં એણે લીધો–ન–લીધો અને તરત આંગળીએ ચાલતા ધ્રૂજતા બાળકને ઓઢાડી દીધો. બાળકને મળેલી ઉષ્માથી માતાની ધ્રૂજારી બંધ થઈ ગઈ. ભલે ગરીબ રહ્યું પણ દિલ તો આખરે માનું ને !

ઓટલા ઉપર ટૂંટિયું વાળીને એક અનાથ નારી સૂતી હતી. એના શરીર પર હળવાશથી કામળો નાખ્યો અને એની આંખ ઊઘડી ગઈ. એણે પૂછ્યું: "બહેન, કિસને દિયા ?"

જવાબ મળ્યો : " ઉપર વાલેને ? "

કોઈનો આનંદ આંખોમાં ચમકયો; તો કોઈનું બોખલું મોઢું રાજી થયું; કોઇએ પ્રશ્ન પૂછેલા તો કોઈએ જમીન પર હાથ ઘસતાં ઘસતાં દેનારના પગ શોધવા પ્રયત્ન કર્યો.

આનંદ કોનો હતોઃ લેનારનો કે દેનારનો ? નામ અને તકતીઓની ભૂખ નહોતી, પણ કો'કનું દુઃખ દૂર થતાં અનુભવાતી હળવાશનો ઉમંગ હતો. કોણે કોને આપ્યું ?

આપ્યા કામળા ને લીધો આનંદ.

## ૧૧ મનોરથ સિદ્ધિનો ઉપાય

ઉચ્ચ મનોરથને સિદ્ધ કરનાર મનુષ્યે ભય અને નિરુત્સાહને ફળ સિદ્ધિમાં મોટા વિઘ્નરૂપ જાણીને તેમને પોતાના મનમાં એક ક્ષણ પણ સ્થાન ન આપવું જોઈએ, તેમ જ શ્રદ્ધાને તેણે સ્વલ્પ અંશમાં પણ ન ત્યજવી જોઈએ. તેણે જાણવું જોઈએ કે ભય અને નિરાશા ઉન્નતિના વેગથી દોડતા રથને અટકાવનાર વચ્ચે આડા-આવનાર મોટા પથરા છે, અને જે સુખ મંદિર પ્રત્યે તેણે પ્રયાણ આરંભ્યું છે, ત્યાં ન પહોંચવા દેનાર, માર્ગમાં આડી આવનાર ઉંડી ખાઈ છે. મનોરથ સિદ્ધિનો ઉપાય લાયક બનવું તે છે. ઉચ્ચ ઈચ્છાની સાથે લાયક થવાનો આપણે પ્રયત્ન કરવાની જરૂરત છે. આપણે આપણા પોતામાં ફેરફાર કરી નાખવાની જરૂર છે. યોગ્યતા વિના વસ્તુ પ્રાપ્ત થાય નહિ અને કદાચ મળે તો તે રહે નહિ. જેમના મનોરથો સિદ્ધ નથી થતા, તેનુ કારણ એ છે કે તેઓએ પોતાને તેને યોગ્ય બનાવેલ હોતા નથી. યોગ્યતા વિના એકલા મનોરથો કરવા એ સ્વપ્ન સૃષ્ટિમા **રમ્યા કરવા** તુલ્ય છે. સ્વપ્નમાં બાધેલા મહેલ જેમ રહેવાના કામમાં આવતા નથી, તેમ પોતામાં યોગ્યતા આણવાનો પ્રયત્ન કર્યા વિના એકલા બાંધેલા મનોરથો કોઈ પણ સ્થૂળ ફળને દેખાડતા નથી. આથી કરીને મનોરથને સિદ્ધ કરવાની કળા પોતાનામાં યોગ્યતા આણવી એ જ છે. શરીર, મન અને બુદ્ધિને નિરંતર અધિક ઉચ્ચ કરતા જવું, એટલું જ નહિ પણ સદ્‌ગુણોને, શમદમાદિ દૈવી ગુણોને પણ વધારવા માટે પૂર્ણ લક્ષ આપવુ. શુદ્ધ ઉચ્ચ જીવન, જે સર્વ પ્રકારના સુખોને આપનાર છે, તે દૈવી સદ્‌ગુણો વડે જ સધાય છે. અંતરાત્મા પ્રત્યે વૃત્તિઓને વાળો. અને તમારા સઘળા મનોવ્યાપારો ઉચ્ચતાને ધારણ કરશે. તમારી સર્વ મનોવૃત્તિઓને ઉચ્ચ વિષયોમાં રમણ કરવાનો અભ્યાસ પડશે, અને આમ થતાં તમે નિરંતર ઉર્ધ્વ ગતિને પામતા જશો.

નિત્ય મનને હૃદય, મૂર્ધ કે અંતરાત્મામાં એકાગ્ર કરો. નિકૃષ્ટ ભાવનાઓને હૃદયમાં સ્થાન ન આપો. તમે તમને પોતાને પણ સદા ઉચ્ચ રૂપે જુઓ. દેહના અને મનના દોષો તમારામાં જોઈને તેમાં પોતાનું ભાન ન કરો. પણ પ્રત્યેક વિચાર આત્મ દૃષ્ટિથી જ કરો. વ્યવહારમાં વૃત્તિઓને જોડવાના પ્રસંગો આવે, ત્યારે પણ એક વ્યવહારની સમાપ્તિ અને અન્ય વ્યવહાર પ્રારંભ કરવાની મધ્યની ક્ષણોમાં અંતરાત્માની સાથે સંબંધ કરવાનું વિસ્મરણ કરશો નહિ. હલકા વિચારોમાં કદી ન રમો. નિરંતર ઉન્નત વિચારોમાં જ રમમાણ રહો, અનેક મનુષ્યો પરમાત્માના નામનો જપ દીર્ઘ કાળથી કરતા હોય છે, કોઈ વળી પ્રાણાયામાદિનું સાધન કરતા હોય છે અને વળી કોઈ વિવિધ વ્રતોમા આયુષ્ય વીતાવતા હોય છે. આવા સાધનો સાધતા છતા પણ જો તેઓની મનોવૃત્તિઓ નિકૃષ્ટ વિચારોમા રમણ કરનારી હોય તો તેના તે સાધનો નિષ્ફળ સમજવા. અને કોઈ વ્યક્તિ એવા બાહ્ય સાધનો ન કરતા પોતાની વૃત્તિઓને ઉન્નત કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. તો તેને જરૂર ઉચ્ચ ફળની પ્રાપ્તિ થયા વિના રહેતી નથી, **સાધનોની સફળતા વૃત્તિના વિજયમાં જ રહેલી** છે. તે સાધકે ભૂલવું ન જોઈએ.

સ્વત્વનું દાન કરવું એટલે આપણા આત્માનું જેવું ઉચ્ચ સ્વરૂપ આપણે જાણ્યું હોય તે પ્રમાણેના વિચારો કરવા, બોલવુ અને વર્તન રાખવુ. મનુષ્યોના સંબંધમાં આવી જે આ પ્રમાણે વર્તે છે તે જીવનનું અથવા સ્વત્વનું દાન કરે છે. વધારે અને વધારે મહત્ત્વનાં કાર્યો માટે જ તમારું જીવન છે, એમ માની નિરંતર આગળ અને આગળ વધ્યા જાઓ.

તમારા સંબંધમાં જે જે મનુષ્યો આવે તે પ્રત્યેકમાં ઉચ્ચ આત્મતત્ત્વ રહેલ છે તેને જ જુઓ, અને તેવી જ શ્રદ્ધા રાખો: તમે તેમના માટે બાંધેલી ઉચ્ચ કલ્પના પ્રમાણે જ તેઓ તમારી સાથે

વર્તન કરશે. તમારા આત્માનું વિશાળ સ્વરૂપનું ભાન કરો, અને તેને અનુભવો. આ માટીના શરીર રૂપ તમે છો એમ ન માનો; પણ હું તે પરમાત્મા સમાન આત્મા છું એમ માનો અને અનુભવો. જો આપણે મહાન બનવું હોય તો આપણા સઘળા વિચારો મહત્વ-કાક્ષી હોવા જોઈએ.

ઇન્દ્રિયો જ્યારે આપણને આપણામા અસામર્થ્યનું, અલ્પજ્ઞત્વનું અને દોષનું ભાન કરાવે ત્યારે તત્કાળ તેના તરફ અલક્ષ કરીને આપણામાં રહેલ આત્મશકિતનું નિર્વિકારીતાનું ભાન કરવુ. ઇન્દ્રિયો જ્યારે સૂચવે કે 'આ કાર્ય કરવાનું તમારામાં સામર્થ્ય નથી' ત્યારે તત્કાળ વદો કે 'તે કરવાનું મારામાં સામર્થ્ય છે અને તે હું અવશ્ય કરીશ જ.' ઇન્દ્રિયો જ્યારે કહે કે 'આ વસ્તુનું તમને જ્ઞાન નથી,' ત્યારે તત્કાળ ઉત્તર આપો કે 'મારામાં તેનું જ્ઞાન રહેલુ છે, અને તે હું પ્રગટાવીશ જ' ઇન્દ્રિયો જ્યારે દર્શાવે કે 'તમે અનેક દોષોથી ભરેલા છો' ત્યારે તે વાતને ન સ્વીકારતા, 'તમે પૂર્ણ નિર્વિકાર અને શુદ્ધ છો,' એમ તત્કાલ શ્રદ્ધાથી સ્વીકારી તમારા આત્મામાં રહેલ નિર્વિકારતા અને શુદ્ધતાનું ભાન કરો.

તમારી પોતાની યોગ્યતાનું ભાન કરી તેને પ્રગટાવવાનો પ્રયત્ન કરો અને તમારામાં તમે ભાન કરેલી યોગ્યતા આવશે જ. આથી એ જ સિદ્ધ થાય છે કે મનુષ્ય પોતાના જીવનને જેટલું ઉત્કૃષ્ટ કરવા ઇચ્છે છે, તેટલું ઉત્કૃષ્ટ કરવાને તે સમર્થ છે; જગતને હરિમય જોવું કે દુખનાસાગર રૂપ જોવું-જેવું જોવા ઇચ્છો તેવું જોવા તમે સમર્થ છો.

સાધનની સાથે મનના યોગને જોડો. માળા ફેરવો અથવા ન ફેરવો, ભજનો ગાઓ અથવા ન ગાઓ, આખી રાત જાગરણ કરો કે ન કરો, નેત્રો મીંચી કાષ્ટના પુતળાની જેમ સ્થિર થાઓ અથવા

એમાં નવાઈ નથી. મનને યોગ્ય પ્રકારે કેળવવાથી પ્રત્યેક મનુષ્યના મનને હાલ તે જેટલું તેજસ્વી અને બળવાન છે, તેના કરતાં અનેકગણું તેજસ્વી અને બળવાન કરી શકાય છે; અને પ્રત્યેક માનસિક શકિતનો યોગ્ય ઉપયોગ કરવાથી આ અસાધારણ તેજસ્વીપણાને અને બળને સંરક્ષી શકાય છે, એટલું જ નહિ, પરંતુ પ્રત્યેક વર્ષે તેમા ઉચા પ્રકારનો સુધારો કરી શકાય છે.

મનની ઈમારત રચવામાં ત્રણ બાબતો અત્યંત અગત્યની છે, અને તે ઉપર પ્રત્યેક મનુષ્યે નિરંતર ધ્યાન આપવું જ જોઈએ. પ્રથમ તો આપણા મનને જેવી ઉત્તમ જાતનું કરવાનું ધાર્યું હોય, તેનો નમૂનો અથવા નકશો આપણે તૈયાર કરવો. બીજું, મનની ઈમારતને રચવાના જે ચોક્કસ નિયમો છે, તેમને સમજીને નિરંતર ઉપયોગ કરવો; અને ત્રીજું તે ઈમારત રચવામાં આપણને પ્રાપ્ત થઈ શકે એવી સર્વોત્તમ સામગ્રીને જ માત્ર વાપરવી.

મનને ઘડવાનું પ્રથમ પગથિયું નમૂનો છે, અથવા જેને કરવા ધારેલી ઉચ્ચ સ્થિતિ અથવા ઉચ્ચ ઉદ્દેશ કહેવામાં આવે છે, તે છે. આપણે બાધવા ધારેલી ઈમારતનો નકશો દોરનાર કલ્પના શક્તિ છે, અને તેથી તે બાંધવા માંડતાં પહેલાં કલ્પના શક્તિ વડે તેનો નકશો આપણે કાઢવો જોઈએ. તમે જે મનોમંદિર રચવા માડયું છે, તેને પૂર્ણ કરવા સંબંધની જ તમારા મનમાં પ્રત્યેક ઇચ્છા તમારે કરવી જોઈએ. એથી વિરોધી અથવા જુદા પ્રકારની કોઈ પણ ઇચ્છા તમારા મનમા ઉઠવા ન દો. જે પ્રકારનું તમારા મનને તમે રચવા ધાર્યું હોય તે જ જાતની ઇચ્છા કરો. અને તે ઇચ્છાને પ્રતિદિન વધારે બળવાન અને વધારે ઊંડી કર્યા કરો. ગમે તે કાર્ય હોય તો પણ આગ્રહવાળી ઇચ્છા તેને સિદ્ધ કરવામાં મનનાં સામર્થ્યોને જોડી આપે છે. વિજય વિચાર માત્ર કરવાથી પ્રાપ્ત થતો નથી. વિજયની ઇચ્છાવાળાએ બુદ્ધિ અને કામ કરવાની યોગ્યતાને પ્રથમ કેળવવી

પડે છે, અને તેનો ડહાપણથી સારી રીતે ઉપયોગ કરવો પડે છે. વિજયની ઇચ્છાવાળાએ આત્મશ્રદ્ધાને પોતાનામાં પુષ્કળ ધરવી પડે છે; અને તેણે મનની યોગ્ય સ્થિતિમાં પ્રયત્ન કરતા આગળ વધ્યા જ જવું પડે છે, તથા પોતાના વિચારના સઘળાં સામર્થ્યોને પોતે સિદ્ધ કરવા ધારેલા ઉદ્દેશ પ્રતિ જોડવા પડે છે. આપણા પ્રત્યેક—શુભ કે અશુભ વિચારોનો રંગ પણ હોય છે. તે નીચે પ્રમાણે છે. વિચારનો પીળો રંગ બુદ્ધિ સૂચક છે, વિવિધ ચઢતા ઉતરતા પ્રકારના આસમાની રંગો ધાર્મિક વૃત્તિના વિચારના હોય છે વિવિધ ચઢતા ઉતરતા ગુલાબી રંગ પ્રેમમય વિચારોનો હોય છે ઘેરો નારંગી રંગ અભિમાની અથવા મહત્ત્વકાક્ષાના વિચારનો હોય છે. લીલો રંગ સર્વ પ્રસંગોને અનુકૂળ થનારા વિચારોનો હોય છે; કાળો રંગ ધિક્કારના વિચારનો હોય છે; ક્રોધનો વિચાર ઝાંખા ઇંટના રંગથી આરંભીને તેજસ્વી સિંદૂરીયા રંગ પર્યંતના સર્વ રાતા રંગોનો હોય છે. પામર અને વિષયી ઇચ્છાઓ, વિચારોનો રંગ કાળા અને ન ગમે એવા રાતા રંગનો હોય છે, લોભ તથા તૃષ્ણાના વિચારનો રંગ બદામી હોય છે. ભુરો રંગ સ્વાર્થવૃત્તિના વિચારોનો હોય છે.



ન થાઓ, ગમે તે કરો અથવા ન કરો આવી ક્રિયાઓ કરવા અથવા ન કરવા ઉપર તમારી ઉન્નતિનો આધાર નથી. આવી ક્રિયાઓ કરવા છતાં પણ જો તમારી વૃત્તિ ઉચ્ચ પ્રદેશમાં રમણ કરતી નથી, તો તમારો પ્રયત્ન વ્યર્થ પરિશ્રમ રૂપ જ છે. જો તમારી વૃત્તિ ઉચ્ચ પ્રદેશમાં રમણ કરે છે, તો આવી ક્રિયાઓ નથી કરતા તોપણ તમે વેગથી ઉંચા વધ્યા જ જાઓ છો. કેવળ બાહ્ય ક્રિયા પર જ લક્ષ ન રાખો; પણ ક્રિયાની સાથે સાથે મનને પણ ઉંચા પ્રદેશોમાં ધક્કા મારી મારીને ચઢાવતા જાઓ. મનને પણ તેમાં લીન કરતા શીખો: કેવળ શારીરિક ક્રિયા કરીને રંજિત ન થતા માનસિક ક્રિયા એટલે તે તે શારીરિક ક્રિયાની સાથે મનને પણ તેમાં સંલગ્ન કરો ત્યારે જ બાહ્યની ક્રિયાની સાર્થકતા તમને અનુભવાશે. મનને સદા વ્યર્થના વિચારોથી મુક્ત રાખીને સતત ઈષ્ટ ચિંતનમાં લીન કરતા શીખવું તે જ ઉન્નતિનો, વિકાસનો અને મનોરથ સિદ્ધિનો માર્ગ છે. જ્યારે જ્યારે શારીરિક, માનસિક કે અધ્યાત્મિક કોઈ પ્રકારની ઉન્નતિની તમે ઇચ્છા કરો, ત્યારે ઇચ્છા માત્ર કરીને બેસી રહેતા નહિ; પણ ઇચ્છાની પાછળ તે ઇચ્છાને સિદ્ધ કરવાનો પ્રયત્ન તત્કાળ કરતા રહો. આમ નિરંતર પ્રયત્ન સેવવાથી તમારી સતત ઉન્નતિ થયા જ કરશે. -અને તમારા મનોરથ સિદ્ધ થશે જ.

નીચેના વાક્યો સ્મૃતિ પટ પર સુવર્ણ અક્ષરે કોતરી રાખો. નિર્ભય જ વિકાસ કરી શકે છે. હું કેવલ ભય રહિત છું. ત્રિભુવનમાં કોઈથી મને ભય થવાનો સંભવ નથી. હું સ્વતંત્ર છું.

કર્મનું અથવા પ્રયત્નનું ફળ અવશ્ય મળે છે, એવું નિશ્ચય પૂર્વક માનો. પ્રયત્નનું ફળ મળ્યા વિના રહેતું જ નથી, એ સિદ્ધાંતમાં અચલપણે સ્થિતિ કરો, અને જેને માટે તમે યોગ્ય હશો તે અવશ્ય મળવાનું જ એ નિશ્ચિત વાત છે, તેમાં સંદેહ ન કરો.

પ્રયત્ન વગર અર્થાત્ મફત કાંઈ પણ પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છા ન કરો. એવી ઇચ્છા તમારી પોતાની માનસ શકિતઓને દુર્બળ કરશે અને તેમનો વિકાસ થતો અટકાવશે.

કર્મના ફળમાં પૂર્ણ શ્રદ્ધા ધરો, અને સર્વ સ્થળેથી તમારા પ્રયત્નનું તમને ફળ મળવાનું જ. આ નિયમ કદી નિષ્ફળ થતો જ નથી. ઊંચી વસ્તુઓ પ્રાપ્ત કરવાની અને મહાન બનવાની તમારી ઇચ્છા હોય તો તમારે પ્રથમ તમારી યોગ્યતા અને સામર્થ્યને વધારવા જોઈએ.

બુદ્ધિમાને વારંવાર 'હું કોણ છું' એવો વિચાર કરીને પોતાના સંબંધમાં એવો તો દૃઢ નિશ્ચય કરવો જોઈએ કે હું આત્મા છુ તે ભાન ક્યારે પણ વિસ્મરણ ન થાય.

---

## ૧૨

## મનોબળ

ગમે તેટલા લાંબા સમય સુધી ચાલતા ભારેમાં ભારે તોફાન, સંકટ અને આફતની મધ્યમા પણ નિર્લેપ, અવ્યગ્ર, અવિકળ અને અચલ રહે, એવુ બળવાન મન અભ્યાસથી બનાવી શકાય છે. પણ આવું મન રચવામાં હલકી સામગ્રી જરા પણ વાપરવી ન જોઈએ, તેમ જ યથાર્થ શાસ્ત્રીય નિયમાનુસાર તેને રચવું જોઈએ. જે મનની ઈમારતમાં ભય, ચિંતા, ક્રોધ, ગ્લાનિ, નિરુત્સાહ, નિરાશા, દુર્બળતા અને વિષાદની તથા તેવા જ પ્રકારની બીજી માનસિક સ્થિતિઓની ઈંટો વપરાઈ હોય, તે ઈમારત તોફાનમાં, રેલમાં કે ધરતીકંપમાં ટકી ન શકે એ સ્પષ્ટ જ છે. તેમાં વપરાયેલો સામાન સડેલો અને હલકા પ્રકારનો હોવાથી જરા ધક્કો લાગે તો તે ઉથલીને હેઠી પડે,

એમાં નવાઈ નથી. મનને યોગ્ય પ્રકારે કેળવવાથી પ્રત્યેક મનુષ્યના મનને હાલ તે જેટલું તેજસ્વી અને બળવાન છે, તેના કરતાં અનેકગણું તેજસ્વી અને બળવાન કરી શકાય છે; અને પ્રત્યેક માનસિક શકિતનો યોગ્ય ઉપયોગ કરવાથી આ અસાધારણ તેજસ્વીપણાને અને બળને સંરક્ષી શકાય છે, એટલું જ નહિ, પરંતુ પ્રત્યેક વર્ષે તેમા ઉંચા પ્રકારનો સુધારો કરી શકાય છે.

મનની ઈમારત રચવામાં ત્રણ બાબતો અત્યંત અગત્યની છે, અને તે ઉપર પ્રત્યેક મનુષ્યે નિરંતર ધ્યાન આપવુ જ જોઈએ પ્રથમ તો આપણા મનને જેવી ઉત્તમ જાતનું કરવાનું ધાર્યું હોય, તેનો નમૂનો અથવા નકશો આપણે તૈયાર કરવો. બીજું, મનની ઈમારતને રચવાના જે ચોક્કસ નિયમો છે, તેમને સમજીને નિરંતર ઉપયોગ કરવો; અને ત્રીજું તે ઈમારત રચવામાં આપણને પ્રાપ્ત થઈ શકે એવી સર્વોત્તમ સામગ્રીને જ માત્ર વાપરવી.

મનને ઘડવાનું પ્રથમ પગથિયું નમૂનો છે, અથવા જેને કરવા ધારેલી ઉચ્ચ સ્થિતિ અથવા ઉચ્ચ ઉદ્દેશ કહેવામાં આવે છે, તે છે. આપણે બાંધવા ધારેલી ઈમારતનો નકશો દોરનાર કલ્પના શક્તિ છે, અને તેથી તે બાધવા માંડતા પહેલાં કલ્પના શક્તિ વડે તેનો નકશો આપણે કાઢવો જોઈએ. તમે જે મનોમંદિર રચવા માડ્યું છે, તેને પૂર્ણ કરવા સંબંધની જ તમારા મનમાં પ્રત્યેક ઇચ્છા તમારે કરવી જોઈએ. એથી વિરોધી અથવા જુદા પ્રકારની કોઈ પણ ઇચ્છા તમારા મનમા ઉઠવા ન દો. જે પ્રકારનું તમારા મનને તમે રચવા ધાર્યું હોય તે જ જાતની ઇચ્છા કરો. અને તે ઇચ્છાને પ્રતિદિન વધારે બળવાન અને વધારે ઊંડી કર્યા કરો. ગમે તે કાર્ય હોય તો પણ આગ્રહવાળી ઇચ્છા તેને સિદ્ધ કરવામાં મનનાં સામર્થ્યોને જોડી આપે છે. વિજય વિચાર માત્ર કરવાથી પ્રાપ્ત થતો નથી. વિજયની ઇચ્છાવાળાએ બુદ્ધિ અને કામ કરવાની યોગ્યતાને પ્રથમ કેળવવી

પડે છે, અને તેનેા ડહાપણુથી સારી રીતે ઉપયેાગ કરવેા પડે છે. વિજયની ઇચ્છાવાળાએ આત્મશ્રદ્ધાને પેાતાનામાં પુષ્કળ ધરવી પડે છે; અને તેણે મનની યેાગ્ય સ્થિતિમાં પ્રયત્ન કરતા આગળ વધ્યા જ જવુ પડે છે, તથા પેાતાના વિચારનાં સઘળાં સામર્થ્યોને પેાતે સિદ્ધ કરવા ધારેલા ઉદ્દેશ પ્રતિ જોડવા પડે છે. આપણા પ્રત્યેક-શુભ કે અશુભ વિચારેાનેા રંગ પણ હેાય છે. તે નીચે પ્રમાણે છે વિચારનેા પીળેા રંગ બુદ્ધિ સૂચક છે, વિવિધ ચઢતા ઉતરતા પ્રકારના આસમાની રંગેા ધાર્મિક વૃત્તિના વિચારના હેાય છે વિવિધ ચઢતા ઉતરતા ગુલાબી રંગ પ્રેમમય વિચારેાનેા હેાય છે ઘેરેા નારંગી રંગ અભિમાની અથવા મહત્ત્વકાક્ષાના વિચારનેા હેાય છે. લીલેા રંગ સર્વ પ્રસંગેાને અનુકૂળ થનારા વિચારેાનેા હેાય છે; કાળેા રંગ ધિક્કારના વિચારનેા હેાય છે; ક્રોધનેા વિચાર ઝાંખા ઇંટના રંગથી આરંભીને તેજસ્વી સિંદૂરીયા રગ પર્યંતના સર્વ રાતા રંગેાનેા હેાય છે. પામર અને વિષયી ઇચ્છાઓ, વિચારેાનેા રંગ કાળા અને ન ગમે એવા રાતા રંગનેા હેાય છે, લેાભ તથા તૃષ્ણાના વિચારનેા રંગ બદામી હેાય છે. ભુરેા રંગ સ્વાર્થવૃત્તિના વિચારેાનેા હેાય છે.



# ૧૩

# સંસ્કાર

સુખનો આધાર બાહ્ય શુદ્ધિ પર નથી, પણ આંતર શુદ્ધિ પર છે. જેઓ પોતાને ધાર્મિક વૃત્તિવાળા સમજે છે, જેઓ આતર શુદ્ધિના ઉપાયોને પોતે સેવનારા છે એમ માને છે, જેઓના જિહ્વાગ્રે શાસ્ત્રોના સિદ્ધાંત માત્ર રમી રહ્યા હોય છે, જેઓ પોતાને અંતર દોષથી મોટે ભાગે મુક્ત થયેલા માને છે, તેઓના વ્યવહારમાં પણ જ્યારે આંતર શુદ્ધિનો મોટે ભાગે અભાવ જોવામાં આવે છે ત્યારે મનુષ્યો આંતર શુદ્ધિ સાધવાનો કેટલો થોડો યત્ન કરે છે, તે જોઈને કોઈ પણ વિચારવાનને અનુકંપા પ્રકટયા વિના રહે તેમ નથી.

મનુષ્યોના વ્યવહાર જોતાં તેઓનો મોટો ભાગ આંતર શુદ્ધિના સ્વરૂપને સમજતો હશે કે કેમ તે પણ પ્રશ્ન થાય છે. અસત્ય ન બોલવું, અન્યાયથી કોઈનું ધન ન લેવું, મન, વાણી તથા શરીરથી કોઈને પીડા ન કરવી, આ વગેરે નીતિના નિયમોના પાલનમાં આતર શુદ્ધિનો સમાવેશ થાય છે, એમ ઘણા માને છે; અને આ માનવું ખોટું નથી, તથાપિ સત્ય, અહિંસા વગેરે નીતિના નિયમોનાં તેમણે જે સ્વરૂપ બાંધ્યાં હોય છે, તે એટલાં બધા સ્થૂલ હોય છે, કે તેના સૂક્ષ્મ ભેદોનું તેઓ વડે પ્રતિક્ષણે થતું ઉલ્લંઘન તેઓના લક્ષમાં આવતું નથી. અને તેથી કરીને તેઓની આંતર શુદ્ધિ યથાર્થ અંતરની શુદ્ધિ હોતી નથી, પણ અંતરની અશુદ્ધિ જ હોય છે. જ્યારે અંતર મન સર્વ કાલ શુદ્ધ વિચારોને સેવે છે, વાણી પ્રત્યેક પ્રસંગે શુદ્ધ વાણી વદે છે, અને શરીર પ્રત્યેક પ્રસંગે શુદ્ધ કૃતિને કરે છે, ત્યારે જ ખરી અંતરની શુદ્ધિ થયેલી ગણાય છે.

ખાળ કુંડીમાં પડેલું એક કૂતરું તમારા ઘરમાં દડબડ દડબડ દોડતું આવે છે તો તત્કાળ તમે સર્વ કામ પડતા મૂકી લાકડી લઈને તેને હાંકી કાઢો છો, અને જે સ્થાનમા તે ફરી ગયું હોય તે સ્થાનને જળ વડે ધોવડાવીને શુદ્ધ કરો છો, ત્યારે જ તમને જંપ વળે છે. પરંતુ અશુદ્ધ વિચાર રૂપી વિષ્ઠાથી ખરડાએલાં કેટલા બધા મનોવિકાર રૂપ કૂતરાં પ્રતિદિન તમારા મનોમંદિરમાં પ્રવેશ કરે છે, અને તમારા હૃદયને સ્થળે સ્થળે અપવિત્ર કરે છે અને કેટલાંક તો તેને પોતાની બોડ સમજી 'અઠે દ્વારકા' કરીને નિશ્ચિતપણે પડયા રહે છે, તે તમે જાણો છો? તમે યમ નિયમ પાળતા હો, જપ કરતા હો, ધારણા કે ધ્યાન કરતા હો અથવા કોઈ શાસ્ત્રનો ગ્રન્થ વાચતા હો તે સમયે, તમારા કુટુંબમાં કોઈ માંદુ હોય તેનો વિચાર સ્ફુરી આવતા, તમને ભય, શોક કે ચિંતા નથી થતા? અને પ્રસંગે આ ભય, શોક અને ચિંતા તમારા હૃદયમાં મહિનાઓના મહિના ઘર કરીને નથી રહેતા? આ ભય, શોક અને ચિંતા એ બીજા કોઈ ન હતાં પણ વિષ્ઠાથી ખરડાએલા, અશુદ્ધ વિચાર રૂપી કૂતરાં હતા અને તમારા જેવા પવિત્રતા પાળનારના હૃદયને તેમણે પોતાની બોડ (બખોલ) બનાવી હતી પારકી પાઈ હરામ જેવી ગણુનાર, અસત્યને ઓળે પણ ન ઊભા રહેનાર અને પરસ્ત્રીને માતા અને બહેન જેવી ગણુનાર તમને કોઈ દુર્જનોના ભરમાવ્યાથી ઉપરી તરફથી ઠપકો મળતા તે આખો દિવસ અપાર ક્લેશ થઈ ખાવુ પણ ન ભાવ્યું હોય, અને ત્યારપછી કેટલાક દિવસ સુધી આનંદથી તમારું મુખ જરા સરખું હસ્યું ન હોય અને તમને સ્ત્રી, છોકરા, મિત્રો સર્વના સંગમાં લેશ પણ રુચિ ન ભાસી હોય, એવું શુ નથી બન્યું?

આ ક્લેશ અને આ ખેદ એ અન્ય કોઈ જ ન હતાં, પણ અશુદ્ધ વિચાર રૂપી વિષ્ઠાથી ખરડાયેલાં કૂતરા હતાં, અને તમે જેને શુદ્ધ માનો છો, એવા તમારા હૃદયમાં મોટા મોટા ખાડા ખોદી પડયા રહ્યાં હતાં.

ત્રિકાળ સામાયિક કરનાર, પ્રભુ દર્શન કરનાર, હજારોની સંખ્યામાં પ્રભુના નામનો જપ કરનાર આદિ અને વ્રત નિયમ પાળનાર કર્મનિષ્ઠ તથા ભક્તિ પરાયણ સર્વત્ર વિખ્યાતીને પામેલા તમને, તમારા ગામમા પ્લેગના એક બે કેસ થતાં, અને પ્રતિદિન તેની સંખ્યા વધતા હૃદયમાં વિલક્ષણ પ્રકારની ફડક પેઠાનો અને કેટલાક અઠવાડિયા સુધી રાતે નિરાતે નિદ્રા પણ ન આવવાનો અનુભવ નથી થયો ? આ ફડકને તમે શુ જાણો છો ? એ વિષ્ઠાથી ખરડાયલા શ્વાન કરતા પણ તમારા હૃદયને અત્યંત અપવિત્ર કરનાર મલિન વિકાર છે. તમારા હૃદયમા તેનો થયેલો પ્રવેશ તમારા હૃદયની શુદ્ધિને નહિ, પણ અશુદ્ધિ ને જ દર્શાવે છે.

પાંચ વાજે વહેલા ઊઠીને નવ વાગતાં સુધી સંયમના સાધનો સાધનાર તમારે ત્યાં પાચસો કે હજાર રૂપિયાનું કોઈ ખર્ચ આવતાં અને તમારી પાસે સંચયમાં એક પાઈ સરખી પણ ન હોવા છતાં ખર્ચ કર્યા વિના તમારો છુટકો ન હોવાથી, હવે હુ શું કરીશ ? કોના દેવા કાઢીશ ? પરમેશ્વર મારી લાજ રાખશે કે કેમ ? એ વગેરે ચિંતાના તથા અશ્રદ્ધાના વિચારોથી ભારે પરિતાપ થયેલો શું તમે નથી અનુભવ્યો ? હવે જો તમે તમારા હૃદયની શુદ્ધિ થયેલી માનતા હો તો તે માનવામાં શું તમે ભૂલ નથી કરતા ?

ચિંતા, ભય, શોક, કલેશ આદિ દોષો છે, અને અંતર મનને તેઓ મલિન કરે છે, સજ્જનો એ ભૂલવું નહિ. કોઈનું ધન હરી લાવવાના વિચારો કરવા કે કોઈને હાનિ કરવાના વિચારો કરવા, કે વિષયો સંબંધી વિચારો કરવા, એ વગેરે વિચારો જ દોષવાળા છે, એમ વિદ્વાનો પણ માનતા હોય છે. અને તેથી અંતઃકરણને નિરંતર શુદ્ધ રાખવાનો પ્રયત્ન સેવનાર તેઓ પણ જ્યારે બે ચાર જણા એકઠા મળે છે ત્યારે ભય, ચિંતા પ્રકટે એવી વાતો કરતા તેઓને જરા પણ સંકોચ થતો નથી. આ ચેષ્ટા નિર્વિકારી મનની

છે કે વિકારી મનની તે વિચારણા તો સત્ય જરૂર સમજી શકાશે. ચિંતા અને ભયની વાતોને આદર આપવાથી સમય અને શકિત બન્નેનો નાશ સિવાય કંઈ જ લાભ નથી. તે વિદ્વાનોએ યાદ રાખવું જોઈએ.

વિકારો માનવીય મનમાં કેવી રીતે પ્રવેશ કરવા પામે છે અને માનવોને તે સંબંધમાં કેટલું થોડું ભાન હોય છે, તે અધિક સ્પષ્ટ કરવા અર્થે એક સાધારણ ઉદાહરણ આપશું.

'ક' નામનો નિર્વિકાર રહેવાનો નિત્ય પ્રયત્ન કરનાર એક પુરુષ છે. તે હાથમાથી કદી માળા છોડતો નથી. વ્યવહારથી જરા નિવૃત્ત થતાં જ તેની માળા ફરવાં માંડવાની જ. વ્યવહારનાં કાર્યો કરતાં પણ ઘણે પ્રસંગે તેના મનમાં જપનો પ્રવાહ ચાલતો જ તમને જણાશે. તેનું જીવન જોતાં તમને તે નિર્દોષ સાધુ પુરુષ જણાય છે, તમે બીજા આગળ 'ક' ની વાર્તા નીકળતાં સ્વભાવિક જ કહો છો કે 'ક' ના જેવો પવિત્ર માનવ બીજો કોઈ ભાગ્યે જ હશે. આમ છતાં ચિત્ત શુદ્ધિના જે અનુપમ ફળ શાસ્ત્ર વર્ણવે છે, તે 'ક' માં હોતા નથી. 'ક' ની નિર્વિકારીતા સ્ત્રી જાતિની છે, પુરુષ જાતિની નથી, અને તે સામર્થ્ય હીન છે. શી રીતે? શ્રવણ કરો:—

સવારથી આકાશ આજે ઘનઘોર રહ્યું છે. પેલો માળા ફેરવતો 'ક' અહીં આવે છે; તેને જુઓ. તેણે પગમાં મોજાં પહેરી લીધા છે, ગળામાં ઉનનો ગળપટો લપેટી લીધો છે, શરીર પર ફલાલીનની પાસાબંડી ધારણ કરી છે, માથે ઉનની વાદરા ટોપી ઘાલી છે, 'ક'ને પૂછો, આજે ઉનાળાને દિવસે આવો પોષાક કેમ પહેર્યો છે? ઉત્તર સાભળો. તે કહે છે કે આવાં વાદળાં જેવું થાય છે ત્યારે મને સળેખમ થઈ આવવાનો ભય રહે છે, અને સળેખમમાંથી ખાંસી થઈ તો 'રોગનું ઘર ખાંસી' એ નિયમે મારા તો બાર જ

વાગી જાય ! ! 'ક' નો આ ઉત્તર શું સૂચવે છે ? પ્રાતઃકાળે જ્યારથી વાદળાં થયાં હશે ત્યારથી 'ક' ને ચિંતા અને ભય થયાં છે કે હવે હું માંદો પડીશ. જપથી શુદ્ધ થયેલા તેના હૃદયમાં આ અસેવ્ય ચિંતા અને ભયનો પ્રવેશ થાય છે, તેનું તેને ભાન રહેતું નથી. ભય અને ચિંતાથી વ્યાકુળ થઈ મોજાં વગેરે ધારણ કરે છે. આત્મા માંદો પડતો નથી અને શરીર જડ હોવાથી તેને કંઈ જ થવાનો સંભવ નથી. એ બે સિદ્ધાંતોમાં તેને શ્રદ્ધા હોતી નથી. નિરામય આત્મા તે 'હું' તે ભૂલીને હું માંદો પડીશ એમ તે કહે છે. વ્યર્થ ચિંતા પ્રકટતાં તે પોતાના જ્ઞાનનો લેશ પણ ઉપયોગ કરતો નથી. સદ્વિચારરૂપી શસ્ત્રને મ્યાનમાંથી બહાર કાઢી ચિંતા અને ભયનો શિરચ્છેદ કરવાના તેના મુખ્ય કર્તવ્યનું તેને સ્મરણ થતું નથી. તેણે પ્રાપ્ત કરેલી નિર્વિકારતા, સ્ત્રી જાતિની છે કે પુરુષ જાતિની તે વિચારો ? આવા આવા સેંકડો પ્રસંગો 'ક' ના જીવનમાં નિત્ય બને છે. 'ક' આંતર શુદ્ધિ સાધવામાં સાવધાન છે. એમ કહેવાય ખરું ? જે સાધવાનું છે તે તો આત્મશ્રદ્ધા, આત્મવિશ્વાસ. આત્મવિશ્વાસ વિના નિર્વિકારીપણું કેમ સંભવે ? તે વાચક સ્વયં વિચારે. જે નેત્ર તથા કાન, એ હજારો સારા સંસ્કારને તેમ જ હજારો નઠારા સંસ્કારોને અંતર મનમાં પ્રવેશ કરવાનો માર્ગ આપનાર દરવાજા છે. એ દરવાજાને પ્રત્યેક મનુષ્યના સંગમાં અને અનેક સ્થાનમાં ઉઘાડા રાખવા અને ક્યારે બંધ કરી દેવા તેનું જ્ઞાન હજારોમાંથી કોઈકને જ હોય છે, અને જે થોડાને આ જ્ઞાન હોય છે, તેમાંથી કોઈ વિરલ જ અયોગ્ય પ્રસંગોમાં આ દરવાજાને સાવધાન થઈ તત્કાળ બંધ કરી દે છે. અસંખ્ય મનુષ્યોના આ દરવાજા રાત્રિ-દિવસ ઉઘાડા જ રહે છે, અને તે વાટે હજારો વિકારી વિચારોના ટોળેટોળાં તેમના અંતરમાં નિર્ભયપણે પ્રવેશે છે, અને ત્યાં સ્થાયીનાં ધરણાં બાંધીને રહે છે.

જ્યારે કોઈ એકાંતમાં જપ કરવા કે ઈશ્વરી પ્રાર્થના કરવા કે કોઈ શુદ્ધ વિચાર કરવા બેસે છે, અને એકાગ્રતાપૂર્વક પોતાની

આરંભેલી ક્રિયામાં જોડાવાનો નિશ્ચય હોવા છતાં બેચાર ક્ષણો જતાં વગર બોલાવ્યે સેંકડો અયોગ્ય વિચારો તેના અંતરમાં ઉપરાઉપરી ઊઠવા માડે છે, તેનો અનુભવ ઘણાને હોય છે. આ અયોગ્ય વિચારો, તે બીજા કોઈ જ નથી પણ ઉપર કહેલા વિકારી વિચારો છે. જેમને પોતાના મિત્રોની સંગતિમા પોતાના નેત્ર તથા કાન ઉઘાડાં મૂકી અસાવધાનપણે પોતાના મનમાં પોતે પ્રવેશવા દીધા હતા. તમારે અંતઃકરણની શુદ્ધિ સાધી તે વડે પ્રાપ્ત થનાર નિરતિશય સુખનો અનુભવ કરવો હોય તો ગમે તેની સાથે ગમે તે વાત કરતાં પ્રથમ તમને પોતાને પ્રશ્ન કરજો કે આ વાત મારા અતર મનમાં કેવા સંસ્કારો નાખે એમ છે ? તમે નિશ્ચય કરેલા અયોગ્ય વિકારોના સંસ્કારો જ તેથી પુષ્ટ થતા હોય, અથવા નવા પાડતા હોય તો તત્કાળ વાતને અટકાવજો, અને મુખને શીવી લેજો. તમારી વાતથી બીજાને તમે શો લાભ કરવા ધાર્યો છે, તેનો પણ મુખમાંથી શબ્દ કાઢતાં પહેલા વિચાર કરજો. જો તમારી વાતથી બીજાનાં અંતરમાં શોક, ભય, ગ્લાનિ, ચિંતા આદિ વિકારો પ્રગટતા હોય તો તમારી વાતથી સાભળનારનું તમે અત્યંત અહિત જ કરો છો; અને કોઈનું પણ અહિત ન કરવાના નિશ્ચયવાળા તમે પાપનુ પોટલું જ બાધો છો. હજારો મનુષ્યોને જ્યાં ત્યાથી ભયની, શોકની અને ચિંતાની વાતો એકઠી કરી, બીજાઓના આગળ કહેવાની દુષ્ટ ટેવ પડી હોય છે,

વાયુશાસ્ત્રીએ અવલોકન કરી નિશ્ચય કર્યો છે કે આ વર્ષે વૃષ્ટિ બિલકુલ થવાની નથી, અને આખા હિંદુસ્તાનમાં ભારે દુષ્કાળ પડવાનો છે, આવી એક વાત, એક વર્તમાન પત્રવાળાએ છાપી કે બેત્રણ અડવાડિયામાં તો તે વાત દેશને ખૂણે ખોચરે ફરી વળે છે, અને નાનાં મોટાં સર્વ દુષ્કાળ પડવાની વાતો કરે છે. આવી વાત સાંભળીને મધ્યમ સ્થિતિનાં અને નિર્ધન મનુષ્યોના હૃદયમાં તો તેથી મોટો ચિરાડો પડે છે. વરસાદ નહિ આવે તો હાય! હાય! શું

ખાઈશું ? શું પીશું ? ક્યાં જઈશું ? એ વિચારોથી તેમનું હૃદય રાત્રિ દિન વ્યગ્ર રહે છે. વ્યગ્રતા અને ભયના વિચારોનાં આંદોલનો આખા દેશમાં વ્યાપી જાય છે. અને શરીરમાં બળ છતાં પણ મનુષ્યોના ટાંટિયા ભાગી નાંખી તેમને નિરુત્સાહી, નિરુદ્યમી, અને દીન કરી મૂકે છે. આ સર્વનો યશ વર્તમાન પત્રોને, અને ખોટી ખરી વાતોનો જ્યાં ત્યાં પ્રસારવાની દુષ્ટ ટેવવાળા મનુષ્યોને જ ઘટે છે.

સામાન્ય વાતોમાં અંતઃકરણને મલિન થવાના અને તેમાં રહેલા કામ,ક્રોધ, શોકાદિ વિકારોને પુષ્ટ થવાના એટલા બધા હેતુઓ રહેલા હોય છે કે તે હેતુઓ સૂક્ષ્મ વિચારવાન વિના અન્યની દૃષ્ટિએ આવતા નથી. બે ઘડી બેઠા બેઠા જરા આનંદની વાતો કરી, અહીં તહીંના ગપ્પાં માર્યાં. કોઈનું જરા નિર્દોષ હાસ્ય કર્યું, કોઈના દોષનું બીજાને બોધ થવા અર્થે જરા વિવેચન કર્યું, તેમા કશી જ હાનિ નથી, એમ ઘણા માનતા હોય છે. પરંતુ તેઓને થોડી જ ખબર હોય છે કે આવી વાતોમાંથી જ ઘણે પ્રસંગે વ્યાધિનાં, વિપત્તિના, અને વિવિધ વિક્ષેપોનાં બીજડો હૃદયમા વવાય છે અને પોપાય છે. ચિત્તના ચાંચલ્યની અને એકાગ્રતા ન થવાની ફરિયાદ કરનાર મનુષ્યો પોતાને નડનારા વિવિધ વિક્ષેપોના કારણોની સૂક્ષ્મ વિચારથી જો શોધ કરશે તો તેમને તે કારણો પોતે જેને નિર્દોષ વાતો માને છે, તે વાતોમાં સેંકડોની સંખ્યામાં જડી આવશે.

ત્યારે શું અમારે મિત્રોમાં બેસવું ઊઠવું નહિ અને આનંદની વાતો ન કરવી ? અવશ્ય મિત્રોમા બેસવું અને આનંદની વાતો કરવી, પરંતુ તમારી વાતો વિકારોને પોષે તેવી કદી પણ ન જ હોવી જોઈએ. ભયને, શોકને, ચિંતાને, દ્વેષને, અસૂયાને કે એવા જ કોઈ વિકારને પોષનાર એક પણ શબ્દ તમારી વાર્તામા આવે કે તત્કાળ સાવધાન થઈ તે વાતના સ્વરૂપને સુધારો. ગામમાં હમણાં તાવ બહુ ચાલ્યો છે, ઠામઠામ માણસો મરે છે, એવી વાતોનાં ચિત્રો

ખડાં કરવાને બદલે, પ્રસન્નતા પ્રગટે, નિર્ભયતા વધે, ઉત્સાહ જાગ્રત થાય, પ્રયત્નમા વૃત્તિ અત્યંત પ્રેમ ધરે, એવી વાતેાના ચિત્રો ખડાં કરેા. તમને અને સાંભળનારને જે ગમે છે, તમે અને સાંભળનાર જેવા થવાને ઈચ્છેા છેા, તેનાં ચિત્રો તમારી વાતેાથી સર્વની વૃત્તિમાં ખડા થાય તેમ કરેા. આ ચિત્રો રચવામા જેમ તમારી કુશળતા હશે તેમ તમે તમારા સંબંધમાં આવનાર મનુષ્યેાના સ્થાયીસુખમાં વૃદ્ધિ કરી શકશેા. વાર્તા કરતા આવડવી, એ પણ એક કળા છે કેાઈની મશ્કરી કરી સાંભળનારને હસાવ્યા, વાદરા જેવા ચાળા કરી જોનારાઓને ખુશ કર્યા, આમ તેમનાં વ્યર્થ ગપ્પા મારીને મેાઢું દુખાવ્યું, એ કંઈ વાર્તા કરવાની કળા નથી. એથી સામાન્ય મતિના સાભળનારાઓને ક્ષણિક આનંદ થાય છે, પરંતુ તમારી વાતથી તેમનુ લેશ પણ સાચું હિત થતું નથી. તમારા શબ્દેા બીજા પર પ્રભાવ પાડનારા હેાવા જોઈએ. તમારી વાતચીત તેમના વિકારેાને નિર્મૂળ કરી તેમને સ્થાયી સુખમા સ્થાપનાર હેાવી જોઈએ. તમારા વચનેાથી તેમનામા સિંહ જેવું શૂરત્વ પ્રગટવું જોઈએ. એવું બેાલતાં ન આવડતું હેાય તેા શીખેા. તમારા અંતકરણને પ્રથમ વિકાર રહિત કરેા. એટલે આ કળા આપેાઆપ આવડશે.

---

## ૧૪

## અધિકારી બનેા

સર્વથી ઉત્તમ માર્ગ એ છે કે આપણુને જ કેળવવા, અને તે જ્યા સુધી કરવાનુ આપણે છેાડી દઈ; બીજાઓને આપણાં દુઃખ ટાળવાનુ વિનવ્યા કરીશુ ત્યાં સુધી આપણામાં યેાગ્યતા કદાપિ આવવાની નથી. આંખ્યું ને તાપ્યું જેમ લાબેા સમય પહેાચતુ નથી,

તેમ માંગીને મેળવેલા થોડા હક્કોથી આપણું દુઃખ ન્યૂન થવાનું નથી. ઉચ્ચ ગુણો કેળવી ગુણવાન થયે તો આપણે જેને માટે લાયક હોઈએ છીએ તે વસ્તુ સ્વતઃ તણાઈને આપણી પાસે આવે જ છે. શૂરવીર પુરુષો આત્મબળ પર ઝૂઝે છે, અને કાયરો જ પારકાની મદદની આશા રાખે છે. આપણા ઉપર જુલમ થતો હશે તો આપણે જુલમને માટે લાયક હોઈશું ત્યારે જ થતો હશે જેને માટે આપણે લાયક ન હોઇએ તે આપણને મળે, એવું આ જગતમાં બનતું જ નથી. બળદ અને ઘોડા ગાડી ખેંચવાને માટે લાયક છે માટે જ તેમને ખાંધે ધૂસરું મૂકવામાં આવે છે. સિંહને ગાડીમાં જોડેલો કોઈએ કદી સાંભળ્યો છે? સિંહ, બળદ અને ઘોડાના જેવો પોચકીદાસ નથી કે ગાડીએ જોડાય. બળદ અને ઘોડાને ધૂંસરાનું દુઃખ જણાતું હોય તો એક જ ઉપાય છે અને તે એ કે બળદપણાના અને ઘોડાપણાનાં લક્ષણો ત્યજી દઈ, જે સ્થિતિમાં ધૂસરું મૂકાતું નથી, તે સ્થિતિનાં લક્ષણોને ધારણ કરવાં. સ્વતંત્રતાની સુખની લાલસાવાળા આપણે પણ આમ જ કરવાનું છે, અર્થાત્ જે લક્ષણોથી પ્રજા પરતંત્ર રહે છે, તે લક્ષણોને ધીમે ધીમે છોડવા, અને જે લક્ષણોથી પ્રજા સ્વતંત્ર થાય છે; તે તે લક્ષણોને ધીમે ધીમે ધારણ કરવાં. આ લક્ષણો ધારણ કરવામા કોઈની સાથે લડવાનુ કે કોઈ પર દ્વેષ કરવાનું કે કોઈ પર વૈર કરવાનુ કે નકામું લોહી બાળવાનું કે કશું જ કરવાનું નથી, માત્ર ઘરમાં બેઠા બેઠા અંતઃકરણને જ ઉંચા વિચારો, તથા ઉંચી ક્રિયાઓ વડે ઊંચું કરવાનું છે જે લક્ષણો વડે જાપાનીશ પ્રજા, અંગ્રેજ પ્રજા, જર્મન પ્રજા કે અમેરિકન પ્રજા આજે સ્વતંત્ર છે. તે ઊંચા લક્ષણો આપણામાં આવતાં, જેમ દેહની પાછળ છાયા ચાલી આવે છે, તેમ સ્વતંત્રતા તો આપોઆપ આપણી પાછળ ચાલી આવશે આથી અવાંચ્છનીય વિકારોથી અંતઃકરણને દૂષિત ન કરતાં શુદ્ધ વિચારોથી અને ગુણોથી તેને ભુષિત કરવું એ જ આપણું પ્રથમ અને મુખ્ય કર્તવ્ય છે. જેમ સૂર્ય પોતાનામાં કદી

અંધકારનો પ્રવેશ થવા દેતો નથી, એટલુ જ નહિ પણ તે જ્યાં જ્યાં જાય છે ત્યાં ત્યાથી બીજાનામાં રહેલા અંધકારનો પણ નાશ કરે છે, તેમ તમારા પોતાનામાં વિકારનો પ્રવેશ કદી પણ થવા દે નહિ, એટલુ જ નહિ પણ જ્યાં જ્યા તમે જાઓ અને જેના જેન સબધમાં તમે આવો ત્યા ત્યાથી વિકારોનો તમારા સંબંધ માત્રથી નાશ કરો. જેમ મેશ પોતે પણ કાળી રહે છે, અને જેના જેના સંબંધમા આવે છે તે સર્વને કાળા કરે છે, તેમ અનેક મનુષ્યો પોતે વિકારી રહે છે અને જેના સબંધમા આવે છે, તેમને વિકારવાળા કરે છે. તમે મેશ જેવાં ન થતા સૂર્ય જેવા જ થાઓ. પોતે જાતે શોકને, ભયને, અને ચિંતા વગેરે વિકારોને ન સેવો, અને બીજાઓના અંતઃકરણમા તેમનો પ્રવેશ થાય એવી કશી જ ક્રિયા ન કરો. જાતે દુર્બળ ન થાઓ અને બીજાઓમા દુર્બળતા પ્રગટે એવું કશુ જ ન કરો. પોતાને સર્વ કરવાને સમર્થ માનો અને બીજાને પણ તેવા જ માનો તથા તેમને તે પ્રમાણે કહો 'તારાથી કશું જ નીપજનાર નથી, તું મૂર્ખ છે, આવડો મોટો થયો તો પણ હજી તુ ગધેડા જેવો જ રહ્યો,' એ પ્રકારના વચનોમાં, સદ્‌ગુણોનાં બીજને બાળી નાખનાર વિષ રહેલ છે, તથા 'તારામા તે કરવાની શક્તિ છે જ, ઊઠ પ્રયત્ન કર, તારા જેવો બુદ્ધિમાન આ નહિ સાધી શકે તો બીજો કોણ સાધી શકે એમ છે, નાનપણથી જ તારી બુદ્ધિ સારી છે, અને કેળવણીથી તે અત્યંત ખીલી નીકળે એમ છે,' એ પ્રકારનાં વચનોમાં સદ્‌-ગુણોના બીજને પોષનાર, ઉછેરનાર તથા તેમને વૃક્ષ રૂપે કરનાર જે અમૃતત્ત્વ રહ્યુ છે, તેને અનુભવથી ઓળખો જ્યાં જાઓ ત્યાં આત્મશ્રદ્ધાને, ઉત્સાહને, નિર્ભયતાને નિશ્ચિતપણાને, આનંદને અને ઉદ્યોગને, નેત્ર વડે, વચનો વડે અને ક્રિયા વડે પ્રવર્તાવો. એ જ પુણ્યની ક્રિયા છે, એ જ સાચો પરોપકાર છે. એ જ અંતઃકરણને શુદ્ધ કરનાર છે. એથી ઊલટી સઘળી ક્રિયાઓ પાપ રૂપ છે, પારકાનું અહિત કરનાર છે, તથા અંતઃકરણને મલિન કરનાર છે.

---

## ૧૫

## વર્તમાન સુધારો

શ્રવણ કરેલા બોધને અથવા જ્ઞાનને આચારમાં ઉતારવાનું ભવિષ્ય કાળ માટે રાખી મૂકવાની લગભગ પ્રત્યેક મનુષ્યને ટેવ હોય છે. ચિંતા કરવી, અથવા શોક કે ક્રોધ કરવો, અથવા સમયને નકામો ગુમાવવો, એ હાનિકારક છે, એવું જાણ્યા છતાં હજારોમાંથી કોઈક જ ચિંતાનો, શોકનો કે ક્રોધનો પ્રસંગ આવતા, તેમનો ત્યાગ કરવાનો પ્રયત્ન આદરે છે. આજનો દિવસ ક્રોધ કે ચિંતા કરી લેવામાં કંઈ ભારે હાનિ થઈ જવાની નથી; આજનો દિવસ આટલો સમય મિત્રોમાં નકામો સમય ગુમાવતા કોઈ મોટું નુકસાન થઈ જવાનું નથી, એમ લગભગ બધા જ મનુષ્યો માને છે; અને આવતી કાલથી સાવધાન રહેવા તેઓ નિશ્ચય કરે છે જાણે પુરુષાર્થ માટે વર્તમાન કાળ નહિ, પણ ભવિષ્ય કાળ ન હોય, એમ આ સર્વ મનુષ્યો માને છે. પણ વર્તમાન કાળમા પ્રયત્ન ન કરવાના અભ્યાસવાળા આ મનુષ્યોને ભવિષ્ય કાળમા આવનાર પ્રસગ જ્યારે વર્તમાન કાળ રૂપ થાય છે. ત્યારે તેઓને પ્રયત્ન કરવાનુ મન થતું નથી, અને ભવિષ્યમાં હું પ્રયત્ન કરીશ એવું આશ્વાસન આપવુ પડે છે આનુ પરિણામ એ આવે છે કે અફીણના વ્યસનીને જેમ અફીણનુ વ્યસન છૂટતું નથી, તેમ આવા મનુષ્યોનો, આખો જન્મ ચિતા, ક્રોધ કે શોક ન કરવાનો બોધ શ્રવણ કરવા છતા પણ ચિંતા, ક્રોધ વગેરે છૂટતા નથી. પ્રયત્ન કરવાનો કાળ ભવિષ્ય કાળ નથી પણ વર્તમાન કાળ જ છે, એ ન સમજવાથી જ તેઓની આવી દુર્દશા થાય છે.

કોઈ વસ્તુ સિદ્ધ કરવા જેવી જણાતા, ભવિષ્યકાળ ઉપર તે સિદ્ધ કરવાનું રાખી ન મૂકતા, વર્તમાન કાળમા જ અવસર મળતાં તે સિદ્ધ કરવા માંડો. ચિંતા કરવી ખોટી છે, એવો નિશ્ચય થયો તો પછી ચિંતા કરવાનો પ્રસંગ આવતા, મનને બીજા વિષયમાં પ્રયત્નથી

જોડો. દ્વેષ સત્ત્વબળનો નાશ કરે છે એવુ જાણ્યું તો પછી અંતઃકરણમા દ્વેષ પ્રગટવા માડતાં તત્કાળ જ સાવધ થઈ જાઓ. અને દ્વેષના વિરોધી પ્રેમનું હૃદયમા ચિંતન કરી દ્વેષનો પરાજય કરો. જે કરવાની વર્તમાન કાળમાં અગત્ય છે, તેને વર્તમાન કાળમાં જ કરો. કરવા જેવુ જે જે હોય તેને ભવિષ્ય માટે રાખી ન મૂકો. જો તમારે ભવિષ્ય કાળમાં કરવા માટે કંઈ રાખી મૂકવું હોય તો ચિંતા, ક્રોધ, શોક વગેરેને ભવિષ્ય કાળમાં કરવા માટે મૂકો, પણ વર્તમાને કાળમા તો જે કરવા યોગ્ય હોય, જે હિત સાધનાર હોય, અને સત્પુરુષોએ તથા સત્શાસ્ત્રોએ પ્રબોધ્યું હોય તે જ કરો

જ્યારે તમારા વર્તમાન કાળની પ્રત્યેક ક્ષણ સત્કર્મથી–સત્ક્રિયાથી ભરેલી થાય છે ત્યારે દુઃખ તમારાથી હજારો ગાઉ દૂર નાશે છે, અને સુખ તમારા ચરણમા આળોટે છે. જ્યારે સત્ક્રિયાને તમે ભવિષ્યને માટે રહેવા દો છો, ત્યારે દુઃખ પણ તમારાથી દૂર જવાનું ભવિષ્ય માટે જ રાખી જ મૂકે છે, અને સુખ પણ તે જ પ્રમાણે ભવિષ્ય કાળમાં તમારે ચરણે આવી પડવાનો નિશ્ચય કરે છે. જેમ તમારો ભવિષ્યકાળ વર્તમાનકાળ થતો નથી, તેમ સુખને તમારા નિકટમા આવવાનો વર્તમાનકાળ પણ કદી આવતો નથી.

વિચારને આચારમા મૂકવાનો કાળ વર્તમાનકાળ છે, અને વર્તમાનકાળનો પ્રયત્ન જ ફળને પ્રગટાવનાર છે, એ સિદ્ધાંત તમારા રોમરોમમાં આલેખાઈ રહે, ત્યાસુધી એ વાતને પુન પુનઃ શ્રવણ કરો.

---

## ૧૬

## ધ્યાતા ધ્યેયરૂપે બને છે

ધ્યાતા ધ્યેયરૂપ જ થાય છે.

મનુષ્ય જેનું ધ્યાન (ચિંતન) કરે છે, તેવો જ તે બને છે. એ

માનસશાસ્ત્રનો અબાધિત નિયમ છે. આપણી સુખરૂપ કે દુઃખરૂપ સ્થિતિનો બધો જ આધાર આ નિયમ ઉપર જ મુખ્યત્વે કરીને રહેલો હોવાથી, તેનું યથાર્થ સ્વરૂપ સમજવાની આપણને અત્યંત અગત્ય છે. આજ સુધી આ જગતમાં આપણને જે કંઈ મળ્યું છે, અને હવે પછી જે મળવાનું છે, તે આપણાં જ કર્મનું ફળ છે. આરોગ્ય અથવા વ્યાધિ, સંપત્તિ અથવા નિર્ધનતા, વિદ્યા અથવા અવિદ્યા, સદ્‌ગુણ અથવા દુર્ગુણ આદિ જે કંઈ આપણને મળ્યું છે, તે સર્વમાં આપણા પૂર્વજન્મના, આ જન્મનાં કર્મ જ કારણભૂત છે, સ્વકર્મ વિના સુખદુઃખનો અન્ય કોઈ જ હેતુ નથી. કર્મો એ આપણા વિચારોનું પરિણામ છે મનમા પ્રથમ વિચાર પ્રગટે છે, અને તે વિચાર મનમાં જ્યારે પ્રબળપણે વર્તે છે, ત્યારે તદનુકૂળ ક્રિયા થાય છે. આરંભમાં મનમાં વિચાર થયા વિના કોઈ પણ કર્મ કદી પણ થતું નથી.

જે વિચારની આપણા મનપર પ્રબળ સત્તા જામે છે, તે વિચાર પ્રમાણે આપણા મનની અને શરીરની સ્થિતિ થઈ જાય છે. કોઇના ઉપર વેર લેવાના વિચારો જેના અંતઃકરણમાં પ્રબળપણે થયા કરે છે, તેના મનનો ભાવ અથવા સ્થિતિ વેરમય થઈ જાય છે, અને તેના નેત્ર વગેરે અવયવોમા પણ તે ભાવ પ્રગટપણે દેખાય છે; અર્થાત્ પ્રબળ વિચાર મનની અને શરીરની તે પ્રકારની સ્થિતિ કરી નાખે છે; અને મનની તે વિચારના જેવી સ્થિતિ થતાં, મનુષ્યના પ્રત્યેક કર્મ તે વિચારના જેવાં જ થાય છે.

જ્યારે જ્યારે આપણે આ જગતના સ્થૂલ પદાર્થોનું અધિક ચિંતન કરીએ છીએ, ત્યારે આપણા વિચારો મોટે ભાગે સ્થૂલતાને ધારણ કરે છે, અને આ સ્થૂલ વિચારો આપણા શરીરના પ્રત્યેક અવયવોમાં સ્થૂલતાને પ્રગટાવે છે. જડ વિષયોનું અધિક ચિંતન આપણા શરીરના અણુઅણુમાં અને રોમરોમમાં જડતા અથવા અશુ-

દ્ધિને જે પ્રસારે છે અને શુદ્ધ વિચારનું અધિક સેવન રોમરોમમાં શુદ્ધિ સાધી આખા શરીરેને ઉત્તમ તથા વિશુદ્ધ કરે છે. વિષયી મનુષ્યોના શરીર લુખાં, નિસ્તેજ, વિવર્ણ, બેડોળ, અપ્રસન્નતા ઉપજાવે એવાં, તથા તેમના કપાળ બરાબર હોતાં નથી, ખરા ઈશ્વર ભક્તોના શરીર, દેદીપ્યમાન, તેજસ્વી, ભવ્ય, સુંદર, પ્રતાપી, પ્રસન્નતા ઉપજાવનારા તથા તેમના કપાળ બ્રહ્મવર્ચસથી પ્રકાશતા હોય છે, તેનું કારણ આ જ છે. જે મનુષ્ય જેનું અધિક ચિંતન કરે છે, તેના જેવો જ તે થાય છે. બળનો, શક્તિઓનો અને સિદ્ધિઓનો અધિક વિચાર કરનાર બળને, શક્તિઓને અને સિદ્ધિઓને પોતાનામા અવશ્ય ઉત્પન્ન કરે છે. અધિક ચિંતન, ચિંતન કરવામાં આવતી વસ્તુને મેળવી આપનાર સામર્થ્ય શરીરમા પ્રગટાવ્યા વિના રહેતું જ નથી. જે મનુષ્યો પૂર્ણ આરોગ્યનો અખડ વિચાર કરે છે, અને એક ક્ષણ પણ રોગના વિચારને હૃદયમા પ્રવેશવા દેતો નથી, તથા આરોગ્યના જ ચિત્રોની વૃત્તિ રચીને તેમને જ જોયા કરે છે, તે મનુષ્ય આજે ભલેને સેંકડો અસાધ્ય વ્યાધિઓથી પીડાતો હોય તો પણ ક્રમેક્રમે પોતાના શરીરમાથી વ્યાધિને નિવારતો જાય છે, અને લાંબો સમય ગયા પૂર્વે, પોતે ચિંતન કરેલા પૂર્ણ આરોગ્યને પોતાનામાં પ્રગટેલું અનુભવે છે.

કનિષ્ટ સ્થિતિએ આપણો પકડેલો પીછો છોડાવવાનો એક જ ઉપાય છે, અને તે એ કે તેના તરફ આપણે લક્ષ જ ન દેવું. તે આપણને પ્રાપ્ત છે એમ ન જાણવું, અને ઉત્કૃષ્ટ સ્થિતિનું રસપૂર્વક ચિંતન કરવું, તથા તે આપણને પ્રાપ્ત છે એમ કલ્પવું.

જ્યાં આપણને અનુકૂળ પદાર્થો મળે તેવા સ્થાનમાં જઈને અને તે પદાર્થોના સંબંધમાં આવીને વિચારો બદલી જેઓ સુખી થવા ઇચ્છે છે, તેઓ ભાગ્યે જ અખંડ સુખને ભોગવે છે. કારણ કે ઇચ્છેલા અનુકૂળ પદાર્થોનો સંબંધ તેઓ અનિત્ય હોવાથી સદા-

રેહેતો નથી. અને આજે જે પદાર્થ અનુકૂળ ભાસે છે તે સમય જતા પ્રતિકૂળ ભાસે છે. આથી અનુકૂળ પદાર્થોના સંબંધને જ જેઓ પોતાના સુખનો માર્ગ જાણે છે, તેઓ ભૂલી જાય છે કે તેમના સુખનુ ભવન રેતીના પાયા ઉપર જ છે. તે પ્રતિક્ષણે પડી જવાના ભયમા હોય છે. એટલું જ નહિ પણ પ્રતિક્ષણે તે ક્ષીણ થતું જ હોય છે. જે સમયે જેવા વિચારો આપણે કરવા હોય તે સમયે તેવા જ વિચારો જો આપણે કરી શકીએ તો જ આપણે મન પર સ્વામિત્વ મેળવેલું ગણી શકાય. અને મન પર સ્વામિત્વ મેળવનાર પુરુષ જ યથાર્થ સ્વતંત્ર ગણાતો હોવાથી, જેઓ ધારેલા સમયે ધારેલા વિચારો કરી શકતા નથી, તેઓ નિરંતર દુઃખના ભોક્તા થયા વિના રહેતા નથી.

## સાચી નિવૃત્તિનું સ્વરૂપ

સાચી નિવૃત્તિનું સ્વરૂપ શુ છે? તે થોડા જ મનુષ્યો જાણે છે. વગર બોલ્યે પથારીમાં લાબા થઈને સૂઈ રહેવુ, એનુ જ નામ ઘણા તો નિવૃત્તિ સમજે છે. પરંતુ આ કંઈ ખરી નિવૃત્તિ નથી. એ શરીરની નિવૃત્તિ છે; ખરી નિવૃત્તિ તો જ્ઞાનતંતુઓને સંપૂર્ણ શાંત કરવા, એ છે. શરીરની ક્રિયા બળનો જેટલો ક્ષય કરે છે, તેના કરતાં જ્ઞાનતંતુઓની ક્રિયા બળનો ઘણો વધારે ક્ષય કરે છે. શરીર પથારીમાં જ્યારે એક તસુ જેટલો માર્ગ પણ કાપતુ નથી, ત્યારે જ્ઞાનતંતુઓની ક્રિયા વડે મન ક્ષણમાં લંકા તો ક્ષણમાં ધ્રુવપ્રદેશ ખુંદી વળે છે. માટે મનની ક્રિયાને અટકાવવી એનું જ નામ ખરી નિવૃત્તિ છે.

પોતાની મેળે નિવેડો ન લાવી શકાય એવા કોઈ પણ વિષયનો નિવેડો લાવવા માટે તમારે સ્થિર મનથી વિચાર કરવો જેથી મનની શાંત સ્થિતિમાં તમારા પ્રશ્નનો ઉત્તર મળી જશે. અવ્યગ્ર મન જ ઊંડો વિચાર કરી શકે છે, કોઈ પણ વિષયનો યથાર્થ નિર્ણય કરી શકે છે, તથા તેનામાં સત્યનો પ્રકાશ થાય છે. એટલેથી જ તેને

મળનાર લાભનો અંત આવતો નથી, પણ પોતાનામાં અસાધારણુ બળનો અવ્યગ્ર મન આવિર્ભાવ થયેલો અનુભવે છે.

અપ્રાપ્ત વસ્તુને પ્રાપ્ત કરવાની કળા તે એ છે કે કારણ પ્રદેશમાં કમર કસી પ્રયત્ન કરવો. નિયમિતપણે વિધિપૂર્વક જેઓ આમ કરે છે, તેઓ ઉન્નતિ, અભ્યુદય, વિજય, સામર્થ્ય સર્વ પ્રાપ્તકરે છે. કાર્ય પ્રદેશમાં પ્રયત્ન કરતા શ્રમ જણાય ત્યારે પ્રયત્ન અટકાવો, અને કારણ પ્રદેશ જે સર્વત્ર વ્યાપેલ પરમતત્ત્વ છે, તે પ્રતિ દૃષ્ટિ ફેરવો, તે સર્વ પ્રકારના સામર્થ્યથી, ઐશ્વર્યથી, જ્ઞાનથી, સુખથી, આરોગ્યથી પૂર્ણ છે, એમ કલ્પના કરો, તેવી ભાવના કરો, કલ્પનાનું ચિત્ર બરાબર રચાતાં તેમાં એકાકાર થઈ જાઓ, તે હું છું તેમ ધારો, અને તે વિચારમા ને વિચારમા તમને યથાર્થ વિશ્રાતિ મળે, અને બળ આવેલું જણાય ત્યાં સુધી શાતિથી પડયા રહો. પછી જાગૃત થાઓ, અને મેળવેલા બળનો પ્રયત્નમા ઉપયોગ કરો. કારણ પ્રદેશમા જે ઐશ્વર્ય વગેરેની કલ્પના કરી હોય તેને સ્થૂલ જગતમા પ્રત્યક્ષ કરો. જ્યારે કોઈ મનુષ્ય ‘હું આનંદ સ્વરૂપ છું’’ એવી ભાવના કરે છે, ત્યારે તે ઈશ્વરની જ ભક્તિ કરે છે એ ભાવનામા તે ઈશ્વરનો જ આશ્રય લે છે. તે પોતાના મિથ્યા હુંપણાને ભૂલી જઈને પરમાત્માનું જ ચિંતન કરે છે. ‘હું નિરામય છું’’ એવી કલ્પના કરીને, ભાવના કરીને તે પરમતત્ત્વમા જ એકાગ્ર થાય છે. પરમાત્માની ઉપાસના આથી અધિક ઉત્તમ પ્રકારે શી રીતે થઈ શકે એમ છે ?

દુઃખના સમયનાં અથવા વ્યાકુલતાના સમયમાં તમે દુઃખના વિચારોમા ડૂબી જાઓ છો, તે શું ઈશ્વરની ભક્તિ છે ? પરમેશ્વરને તમારા હૃદયમાથી શુ તે સમયે તમે બહાર નથી કાઢી મૂકતા ? એથી ઊલટું આવા સમયમાં ‘હું સુખ સ્વરૂપ છું’’ એવું ચિતન કરતાં શું તમે પરમેશ્વરને તમારા હૃદય સિંહાસન પર આરૂઢ નથી કરતા ? હું સુખ સ્વરૂપ છું એવી ભાવના કરી પરમેશ્વરને તમારામાં ઓત-

પ્રોત શું તમે નથી જોતાં ? તમારા મિથ્યા અહં ને વિલય કરીને, તમારા પરિચ્છિન્ન પોતાપણાને વિસરી જઈને, તમે પરમાત્માના શું અનન્ય ભક્ત નથી થતા ? સુખ, ઐશ્વર્ય, આનંદ, આરોગ્ય, શાન્તિ, જ્ઞાન, પ્રેમ, એ સર્વ પરમાત્માના જ નામ છે, અને પોતાની વૃત્તિમાં તેમને આરૂઢ રાખનાર પરમેશ્વરને જ પોતાના હૃદયમાં આરૂઢ રાખે છે. હું દુઃખી છું, હું રોગી છું, હું નિર્ધન છું, હું અજ્ઞાની છું, એમ બોલનાર અને માનનાર પોતાના હૃદયમાંથી પરમેશ્વરને હાંકી કાઢે છે. તે શું મિથ્યાભિમાન નથી ? હું જીવ છું, એમ માનવું એ મિથ્યાભિમાન છે. એ પરમેશ્વરથી વિમુખતા છે. એ પરમેશ્વરનો અનાદાર છે. અપૂજન છે. હું પરમાત્મા સમાન આત્મા છું. એ ભાવના કરવી, અને તે ભાવનાના અર્થમાં તન્મય થવું, એ નિરાભિમાનતા છે. એ પરમેશ્વરની સર્વોત્કૃષ્ટ અભિમુખતા અથવા ભક્તિ છે, અને એ જ પરમેશ્વરનું સર્વશ્રેષ્ઠ પૂજન છે.

નિવૃત્તિના સમયે હું આનંદમય આત્મા છું એવી ભાવના વડે પરમેશ્વરમાં એકાકાર થાઓ, અને નિવૃત્તિથી ઊઠતાં, પ્રયત્નવડે પરમતત્ત્વને કાર્યપ્રદેશમાં પોતે પ્રત્યક્ષ કરી અન્યને પ્રત્યક્ષ કરાવો. યોગશાસ્ત્રનું છઠ્ઠું અંગ જે ધારણા છે, તે તથા સાતમુ અંગ જે ધ્યાન છે તે મન પર ઇચ્છેલ છાપ (સંસ્કાર) પાડવાનુ શીખવનારાં અત્યંત બળવાન સાધનો છે. એ સાધનો વડે મનુષ્ય પોતાને જેવો ધારે છે, બનવા ઇચ્છે છે, તેવો બનાવી શકે છે. વિચાર માર્ગનાં મનન અને નિદિધ્યાસન રૂપ સાધનો પણ આ જ ફળ પ્રગટાવે છે. ભક્તિ, ભાવના અને જપનો ઉદ્દેશ પણ એ જ છે; અને તે એ કે કોઈ ઉચ્ચ ધ્યેયની હૃદય પર દૃઢ છાપ પાડવી. પોતે કલ્પેલા ઉચ્ચ ધ્યેયની હૃદય પર દૃઢ છાપ પડે છે અને એ છાપ વિના બીજી કોઈ પણ છાપની હૃદયમાં પ્રધાનતા જોવામાં આવતી નથી ત્યારે ધ્યાન કરનાર ધ્યેય રૂપ જ બને છે.

પ્રિય વાચક ! હૃદયમાં ઉત્તમ સુખદ છાપ પાડવાના બાહ્ય જગતમા તમને પ્રસંગ ન દેખાય તો કલ્પનાથી, ધારણાથી, ભાવના વડે ઉત્તમ પ્રસંગો રચો, અને તેમા રસપૂર્વક એકાગ્ર થાઓ. તેથી તેની ઊંડી છાપ તમારા હૃદયમા પડશે અને તેમ થતા જેની તમે કલ્પના અથવા ભાવના કરી હશે તેવા જ તમે બની જશો. ધ્યાતા ધ્યેય રૂપ થયા વિના રહેતો જ નથી. જે મનુષ્ય જેનું અધિક ચિંતન કરે છે, તેના જેવો જ તે બને છે. બળનો, શક્તિનો અને આત્મિક વિચારોનો અધિક વિચાર કરનાર, ચિંતન કરનાર તેવા જ ગુણોને પોતામાં પ્રગટ કરે છે. અધિક ચિંતન કરવામાં આવતી વસ્તુને મેળવી આપનાર સામર્થ્ય શરીરમા પ્રગટ્યા વિના રહેતું જ નથી.

---

## ૧૭

## પ્રતિકૂળતા

જેને મનુષ્યો પ્રતિકૂળતા કહે છે, તે કોઈ અન્ય સ્વચ્છંદી સત્તાએ મનુષ્યને આપી હોતી નથી. કેદીના પગમાં પડેલી બેડી જેમ કેદીની પોતાની જ કૃતિનું પરિણામ છે, તેમ મનુષ્યને પ્રાપ્ત થયેલી પ્રતિકૂળતા તેની પોતાની જ કૃતિનું પરિણામ છે. પોતાની જ કૃતિએ જો તેને પ્રતિકૂળતા આપી છે, તો પોતાની જ કૃતિ તેને અનુકૂળતા આપવા સમર્થ છે. પ્રતિકૂળતા કોઈ બહારની સત્તાએ તેને આપી નથી, તો અનુકૂળતા પણ કોઈ બહારની સત્તા તેને આપે એમ છે જ નહિ. પોતે જ અનુકૂળતાને ઉપજાવનાર છે તો પછી મને અનુકૂળતા મળે તો જ મારાથી પરમાર્થ સાધી શકાય એવો વિચાર કરવો એ કેટલો નિષ્ફળ છે ? સ્વપ્રયત્ન વિના તને અનુકૂળતા કોણ મેળવી આપે એમ છે ? તમારા મનની સ્થિતિ બદલો. તમારી દૃષ્ટિમાં ફેરફાર કરો અને તમને સ્પષ્ટ થશે કે આ જગત જે તમને વિરૂપ જણાય છે તે મનોહર જણાશે

જેનુ મનુષ્ય સૌથી અધિક ચિંતન કરે છે, તે રૂપે, તે ક્રમે ક્રમે થાય છે, એ અબાધિત નિયમનું પાલન મનુષ્યે પોતાની સર્વ પ્રકારની ઉન્નતિ સાધવામાં સર્વદા કરવું જોઇએ. જેવા વિચારો આપણે કરીએ છીએ તેવા જ આપણે બનીએ છીએ. તો સુખી થવા માટે આપણે આપણા વિચારો બદલવા જોઈશે. આપણા વિચારો અશુદ્ધ છે, આપણું મન વિકારી છે, માટે જ આજે આપણે દુઃખી છીએ. માટે તેને બદલવાની જરૂર છે, જો સુખી થવુ હોય તો આજ માર્ગ છે.

ઉચ્ચ વિચારો સર્વ કોઈ સમજી શકતા નથી, પણ ઉચ્ચ વર્તન સઘળા જ સમજી શકે છે. અને વર્તન જેમ અધિક ઉંચા પ્રકારનું તેમ તે મનુષ્ય સર્વથી અધિક પૂજાય છે, અને સર્વનો પ્રેમ પામે છે.

યથાર્થ તત્ત્વજ્ઞાન એ વિચારોનો કે નિશ્ચયોનો સંગ્રહ નથી, પણ મનુષ્યમાં રહેલા જે પરમાત્મા તેનું સદ્‌ગુણો રૂપે બહાર પ્રગટ થવું તે છે, અને સદ્‌ગુણોનું જીવનમાં આચરવુ, વર્તન કરવું તે જ પરમાત્માનું બહાર પ્રગટ થવું છે. જે મનુષ્યના વિચાર, વાણી અને વર્તન સર્વોત્તમ પ્રકારના શુદ્ધ થયા છે; તેનામાં પરમાત્મા નિઃસંદેહ પણે પ્રગટ થયા છે.

મનુષ્ય જન્મનો સઘળો હેતુ પોતાના જીવનને અત્યંત વિશુદ્ધ કરવુ, અત્યંત ઉચ્ચ ગુણોથી વિભૂષિત કરવુ, એ વિના બીજો કશો જ નથી.

દુઃખ એ મનુષ્યની ઉન્નતિ અને વિકાસ કરનાર છે. તેનામાં રહેલા ઉત્તમ ગુણોને અને શક્તિઓને તે સર્વદા જાગૃત કરનાર છે. દુઃખ નહોત તો માનવ એક તસુ પણ આગળ ન વધ્યો હોત. દુઃખને જો શ્રદ્ધાથી, કલ્યાણની ભાવનાથી, ધૈર્યથી અને હિંમતથી સહન કરવામાં આવે તો તે આપણુ આ લોકમાં અને પરલોકમાં

મોટામાં મોટું કલ્યાણ કરનાર બને છે. તો પછી તે પ્રાપ્ત થયે શા માટે શોક કે સંતાપ કરવો અને આનંદ કે હર્ષ ન માનવો ? દુઃખમાં સુખ બુદ્ધિ ધરનારને અર્થાત્ દુઃખ મારું હિત કરવા માટે જ આવેલ છે, એવા નિશ્ચયપૂર્વકના સંકલ્પ બળ વડે દુઃખના સમયમાં પરમ પ્રસન્ન રહેનારને દુઃખ અપૂર્વ લાભદાયક બને છે.

દુઃખ આપવા માટે પરમેશ્વરનો ઉપકાર માનજો. અને તેમાં રહેલા ઉચ્ચ લાભને જણાવનારો જ્ઞાન પ્રકાશ તમારા હૃદયમાં પ્રગટાવે એટલી જ ખરા મનથી પ્રાર્થના કરજો.

દુઃખથી ત્રાસનાર દુઃખથી મળનાર દૈવી લાભથી સર્વદા વંચિત રહે છે. તમારી પોતાની સ્થિતિ દુઃખદ જણાય તો હવેથી ખેદ ન કરતા પ્રસન્ન જ રહેજો. અને તમને પ્રાપ્ત થયેલું દુઃખ તમારું કલ્યાણ કરનાર જ છે, એમ માનીને જેના તેના આગળ દુઃખનું ગાણું ન ગાશો કે ન રડશો. પણ આનંદ અને સુખની જ વાતો જ્યા ત્યાં કરવા મંડો. દુઃખમાં ઉંચામા ઉંચું સુખ રહેલું છે, એમ નિશ્ચયપૂર્વક માનીને તેમાંથી તેને શોધી કાઢવાનો પ્રયત્ન સેવો. તમારું દુઃખ કોઈ પાસે વ્યક્ત ન જ કરશો અને તેનો બડબડાટ પણ ન કરશો સદા સુખ અને આનંદના વિચારમાં જ લીન રહો તમે પોતે જ આનંદ સ્વરૂપ છો, તે જ વિચારમા લીન રહો.

શ્રદ્ધા અને ઇચ્છેલા પદાર્થો મળે ત્યાં સુધી ધૈર્ય એ તમારા મનની સર્વ કામનાઓ પૂર્ણ કરવાને સમર્થ છે. અશ્રદ્ધા અને વિકળતા પ્રાપ્તિની તૈયારી ઉપર આવેલા પદાર્થોને પણ પાછા આપણાથી સો યોજન દૂર ધકેલી મૂકે છે, એટલું જ નહિ પણ આપણુને વિયોગ કરાવે છે

જીવત્વવાળી અંધકારમય ગુફામાંથી બહાર પ્રકાશમાં આવો.

તમારા આત્મતત્વનું ચિંતન તથા કથન કરો. ગગનમાં જ ઉડયા કરો—ક્ષણભર પણ નીચે ન આવો; અને પછી જુઓ તમારો અભ્યુદય થાય છે કે નહિ! અંતરમાથી તમારે ઉચ્ચ થવાની જરૂર છે; અને તે પોતાના આત્મ સ્વરૂપનું ચિંતન અને કથન જ મનુષ્યને અંતરમાંથી ઉચ્ચ કરે છે

નેત્રથી સત્ય અને સૌંદર્યને જ જુઓ. તેમ મનમાં પણ તેમનો જ વિચાર કરો. તમો ચૈતન્ય સ્વરૂપ છો એ મહોદધીમા નિરતર સ્નાન કરો અને તેમા જ હરોફરો અને તેનું જ અખડ ભાન રાખવાનો પ્રયત્ન કરો. અનંત પરમાત્મામાં મળી જઈને તમારા પૃથક્ અભિમાનને ઓગાળી નાખો. જેમ મીઠાની પુતળી સમુદ્રમા ઓગળી જાય, તેમ પરમાત્મામાં એક રૂપ થઈ જાઓ. નિવૃત્તિના સમયમાં હું પરમાત્મા સમાન આત્મા છુ એવી ભાવના વડે પરમાત્મામાં તન્મય થાઓ, અને નિવૃત્તિથી ઊઠતાં, પ્રયત્ન વડે પરમતત્વને કાર્યપ્રદેશમાં પ્રત્યક્ષ કરો, અને અન્યને કરાવો. હું જીવ છું, એમ ધારવું એ મિથ્યાભિમાન છે. એ પરમેશ્વરથી વિમુખતા છે. એ પરમેશ્વરનુ અપૂજન છે, હું આત્મા છું એવી ભાવના કરવી, અને તે ભાવનામાં તન્મય થવુ, એ નિરાભિમાન છે. એ પરમેશ્વરની સર્વોત્કૃષ્ટ અભિમુખતા અથવા ભક્તિ છે, અને એ જ પરમેશ્વરનુ શ્રેષ્ઠ પૂજન છે.

કેટલાક મનુષ્યો ઉપવાસ આદિ વ્રતો કરે છે, પરંતુ ઉપવાસમાં તેઓમાના ઘણાની અનુકૂળ મતિ ન હોવાને કારણે તેઓ તેને સુખ રૂપ માનવાને બદલે કષ્ટ રૂપ માને છે, અને તેથી બીજા દિવસનું વહાણું કયારે થાય કે વહેલા જમી લેવાય, એ ભાવ પર એમની મનોવૃત્તિ ચોટી રહે છે આથી ઉપવાસનું ફળ, જે શારીરિક, માનસિક, અધ્યાત્મિક શુદ્ધિ તે તેમને અધિક અંશમા પ્રાપ્ત થયેલી જોવામાં આવતી નથી. ઉપવાસ એ દુઃખ રૂપ નથી, પણ શરીરને,

ઇન્દ્રિયોને, મનને, બુદ્ધિને અત્યંત નિર્મળ કરનાર છે, એવી ઉપવાસ કરનારમા જ્યારે દૃઢ શ્રદ્ધા હોય છે, ત્યારે જ ઉપવાસનો યથાર્થ લાભ અનુભવાય છે. પરંતુ ઉપવાસ કરનાર પોતાના વિચારનાં વિરોધી આંદોલનો (મોજાં) ઉપજાવી, ઉપવાસના યથાર્થ લાભને પ્રાપ્ત કરવાથી વંચિત રહે છે.

વિઘ્નો, નિષ્ફળતાઓ, પ્રતિબંધો એ જ આપણા ખરેખરા મિત્રો છે, આપણામા રહેલી ઇશ્વરી શક્તિઓને આપણામાંથી પ્રગટ કરનાર છે, આપણને તુચ્છતાથી મહાન ઈશ્વર તુલ્ય બનાવનાર છે, માટે તેનાથી ભયભીત ન થાઓ, પણ હિતકર મિત્રની જેમ સ્વાગત કરો. નિષ્ફળતામાથી આગ્રહપૂર્વક પ્રયત્ન વડે સફળતા પ્રગટાવો, કેમ કે રાત્રીનો અંત જેમ પ્રભાતમા આવ્યા વિના રહેતો નથી, તેમ પ્રયત્નનો ત્યાગ ન કરનારને નિષ્ફળતાનો બીજો છેડો જે સફળતા તેનો અનુભવ થયા વિના રહેતો જ નથી. મનુષ્યરૂપી પથ્થરો પ્રયત્ન વડે જ હીરો બને છે, અને પ્રયત્ન આત્મ શ્રદ્ધા વિના થતો નથી, માટે અભ્યુદયાર્થે આત્મ શ્રદ્ધાની પરમાવશ્યકતા છે.

## ચાહ અને રાહ

પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિઓને અનુકૂળ બનાવવા માટે જ્ઞાન અને વિવેકની આવશ્યકતા છે રસ્તામા કાટા પડયા હોય તો વિવેક કહેશે એને હઠાવી દો, બાળી નાખો, જમીનમા દાટી દો, એ કાટાથી પગ કે અન્ય કોઈ અગમા લોહી ન વહેવા દો. પ્રતિકૂળતાનો અભાવ થયા વિના એનું સ્થાન અનુકૂળતા કેવી રીતે લઈ શકશે? પ્રતિકૂળતાનુ અનુકૂળતામાં પરિવર્તન થઈ શકે છે, જ્યારે જ્ઞાન અને વિવેકથી પ્રયત્ન કરવામા આવે ત્યારે, પણ આધળા થઇને દોડવાથી માર્ગ કાપી શકાતો નથી વિવેક અને જ્ઞાન વડે પ્રયત્ન કરવાથી માર્ગમા વિઘ્ન રૂપી પર્વત ઉપસ્થિત થાય તો પણ તેને હઠાવી શકાય છે, અથવા માર્ગ કરી શકાય છે, પણ પર્વતથી મસ્તકને ટકરાવવાથી કોઈ લાભ થતો નથી. જે મનુષ્યને સસાર ભાગ્ય હીન કહે

છે, એના સ્વભાવનું બરાબર રીતે વિશ્લેષણ કરવામાં આવે તો જણાશે કે એના સ્વભાવમા કોઈને કોઇ દોષ અવશ્ય છે અર્થાત ક્રોધ કે અભિમાન-કે પ્રમાદ કે એનામાં મનોબળ, સાહસ, તેજ નથી અથવા ઈચ્છાશક્તિ મંદ છે જેથી તે સફળ બની શકતો નથી. એક મહાપુરુષનુ કથન છે કે-માનવ વ્યવસ્થાથી નથી બનતો પરતુ વ્યવસ્થાને તે પોતે બનાવે છે. દુર્ભાગ્યથી ન ડરવુ જોઇએ અને સૌભાગ્યથી ન ગર્વ કરવો જોઈએ. અને સાહસ, વિચાર અને બુદ્ધિબળથી પરિશ્રમ કરવો જોઈએ સાચા પ્રયત્નથી ખરાબ ભાગ્યને પણ બદલી શકાય છે. ભાગ્ય અને પુરુષાર્થ એ જીવન રથના બે ચક્ર છે. બન્ને ચક્ર બરાબર ચાલવાથી રસ્તો કપાય છે. કર્મનું ચક્ર ન ચાલવાથી ભાગ્યનું ચક્ર ચાલી શકતુ નથી. અદૃષ્ટને આપણે જોઈ શકતા નથી એટલા માટે ઉદ્યમ પર જ પૂરું ધ્યાન આપવું જોઈએ. કર્મ દૃઢ ઇચ્છાશક્તિ વિના નથી થઈ શકતા અદમ્ય ઇચ્છા અને અદમ્ય મંતવ્ય માર્ગ શોધી કાઢશે અથવા માર્ગ બનાવી લેશે. શક્તિશાળી માટે સદા સર્વદા કંઈ પણ અસંભવ નથી જેનામા દૃઢ ઈચ્છા શક્તિ છે તે વિશ્વનુ સગઠન કરવાને પણ સમર્થ હોય છે. મનુષ્યમા જે ત્રૂટિ છે તે ઇચ્છા શક્તિની પ્રબળતાની જ છે. જ્યારે માનવ કોઈ મહાન કાર્ય કરવાનો દૃઢ વિચાર કરે છે ત્યારે તેના સંકલ્પ બળ વડે માર્ગમાથી મુશ્કેલીઓ દૂર-થવા માડે છે જે મનુષ્ય આત્મવિશ્વાસથી મહાન વિચારોને સેવે છે એની દૃષ્ટિ સામે વિઘ્નો, બાધાઓ બધુ જ અદૃશ્ય થઇને પોતાના કાર્યનો જ વિચાર અગ્નિ સમાન પ્રજ્વલિત થયેલો દેખાય છે અને તે વિચારની તલ્લીનતાથી જ તેની ઉન્નતિ થાય છે. જેમણે સાધારણ જનતાની અપેક્ષાએ વિશ્વમા મહાન કાર્ય કરેલ છે, અને મહાન પદ પ્રાપ્ત કર્યું છે એ મહા પુરુષોમા અન્ય શક્તિઓની અપેક્ષાએ એમની દૃઢ ઇચ્છા શક્તિએ જ અધિકતર કામ કર્યું હોય છે. દૃઢ ઇચ્છા શક્તિ વડે જ તેઓ મહાન-બન્યા હોય છે.

સર્વેઽપિ સુખિનઃ સન્તુ, સર્વે સન્તુ નિરામયાઃ ।
સર્વે ભદ્રાણિ પશ્યન્તુ, મા કશ્ચિત્ પાપમાચરેત્ ॥

ૐ શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ

---

# અભિપ્રાયો

## જીવનસંજીવની (વિચાર રહસ્ય)

આ પુસ્તકને 'જીવનસંજીવની' યાને વિચાર રહસ્ય એવુ નામ ઉચિત રીતે આપવામા આવ્યું છે. તેમાં વિચારશક્તિને ખીલવવાનો તથા ઈષ્ટ ધ્યેયને પ્રાપ્ત કરવાનો સરલ માર્ગ બતાવવામાં આવ્યો છે. વિચારોની શક્તિ, સારા માઠા વિચારોની અસરો, દિવ્ય વિચારોનો જીવન પર પ્રભાવ વગેરે વિચારોની છણાવટ આ પુસ્તકમા અસરકારક રીતે કરવામા આવી છે. દુઃખી, નિરાશ અને પતિત માનવીઓના જીવનમા ચૈતન્યમય જીવનરસ ઉત્પન્ન કરે એવુ વિચાર રૂપી રસાયણ આ પુસ્તકમા છે. - મુંબઈ સમાચાર

## ઉત્થાન અથવા ભાગ્યસર્જન યા નવનિર્માણ ભાગ. ૧—૨

આગમશાસ્ત્રના જાણકાર અને યોગ વિશારદ તરીકે વિશ્વશાંતિ ચાહક ખ્યાતિ પામેલા છે. આધ્યાત્મિક વિકાસ, યોગાભ્યાસ તથા મંત્રશાસ્ત્રના જિજ્ઞાસુઓ અને સાધકોને માર્ગદર્શન આપવાના ઉદ્દેશથી આ પુસ્તક તૈયાર કરવામા આવેલ જણાય છે તેનુ આલેખન અનુભવી અને જ્ઞાની પુરુષોના વચનાનુસાર કરવામા આવેલ છે. વિચારબળ, મનોબળ અને સંકલ્પબળ સહ આત્મબળને કેળવવા માટે પુસ્તકમા બતાવેલી સાધના વિધિઓ સહાયક નીવડશે. ટૂંકમા રોગ, શોક અને દુઃખનો પરિહાર કરી શાશ્વત સુખ પ્રાપ્ત કરવા માટે પુરુષાર્થ કરવાની આ પુસ્તક પ્રેરણા આપે છે બીજા ભાગમાં પરમાનંદની સાધનો માટે આત્મસ્વરૂપનું વર્ણન કરતા સ્તોત્ર, શ્લોક, પદો, ભજનો વગેરે કાવ્ય સામગ્રી આપી છે. એકંદરે યોગનો વિષય સરલ રીતે સમજાવવાનો આદરણીય પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો છે.

મુંબઈ સમાચાર

## સંસારમાં સુખ ક્યાં છે? ભા. ૧-૨

સંસારના પ્રત્યેક માનવીને સુખ જોઈએ છે. સુખની પ્રાપ્તિ માટે તે અહોનિશ પ્રવૃત્તિ પરાયણ રહે છે, છતાં ભાગ્યે જ એવો કોઈ માનવી હશે કે જેને આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિ રૂપ કંઈ ને કંઈ દુઃખ વળગેલુ ન હોય! દુઃખ શુ છે? શાથી ઉત્પન્ન થાય છે? તેની નિવૃત્તિના ઉપાયો કયા? સાચું સુખ પ્રાપ્ત કરવા માટે શા શા ઉપાયો યોજવા? વગેરે પ્રશ્નોના ઉત્તરો આ પુસ્તકમાં રજૂ થયેલા કુલ ૧૪ લેખોમાંથી મળી રહે છે. તેમા સમ્યક્ જ્ઞાનનો ઉદધિ ઊમટયો હોય એવી રીતે ઘણા જ બળવાન, સ્પષ્ટ અને ધારેલું પરિણામ લાવનાર વિચારો ઠેર ઠેર વેરાયેલા છે. સ્વ. શાહે આ પુસ્તકની રચના કરીને અનંત સુખના ભંડારો જિજ્ઞાસુઓ માટે ખુલ્લા મૂકયા છે. **મુંબઈ સમાચાર**

## યોગદર્શન અને યોગસમાધિ

ચૈતન્યની ચેતના શક્તિ જાગૃત થાય ત્યારે જ અધોગામી જડત્વમાથી મુક્તિ મળે છે. ઉર્ધ્વ પરિણામી થયા વિના ઉર્ધ્વગામી થવાતુ નથી. આ પ્રમાણેના અનાદિ સત્યને અનેકવિધ રીતે સમજાવવા માટેના પ્રયાસ સ્વરૂપે જે જ્ઞાન રાશિનુ સર્જન કરેલ છે તેમાથી "યોગ દર્શન અને યોગ સમાધિ" એ ગ્રંથો જોતા ઘણો જ સતોષ થયો છે. વાચતા અને વિચારતા નવિનતાનુ જ્ઞાન થાય છે. "વિશ્વ શાતિ ચાહક" શ્રીએ જે શ્રમ લીધેલ છે તે અનેક જિજ્ઞાસુ આત્માઓને માટે શાતિનું આશ્રય સ્થાન બની શકશે તેમાં જરા પણ શંકા નથી. આપના જેવા ઉજ્વલ પરિણામી આત્મા દ્વારા શાસન અને સમાજના ભાવિકોને વધારે ને વધારે લાભ મળતો રહે એવી શુભ કામના. યોગ દર્શન અને યોગ સમાધિનુ વાચન અને ચિંતન કરતા જે સંતોષને અનુભવ થયો તે સંબંધમાં ઉપરોકત ઉદ્ગારો રજુ કરેલ છે.

તા. ૯-૧૦-૭૪ ધારી — લિ. **શ્રી જનક મુનિ**

## યેાગ દર્શન અને યેાગ સમાધિ

વિશ્વ અભ્યુદય આધ્યાત્મિક ગ્રંથમાળાનુ આ ૧૨ મુ પુષ્પ છે. આ પુસ્તકમા યેાગનું મહત્ત્વ, યેાગથી થતા લાભેા, યેાગની સર્વોત્કૃષ્ટ ભૂમિકાએ પહેાચ્યા પછી આત્મા પરમાત્મદશાનેા આનંદ, સુખ કયાં રહેલું છે અને જગતના લેાકેા એને કયા શેાધે છે? યેાગથી મળતી આધ્યાત્મિક શક્તિ–આનંદ અને સુખ, સમાધિ પ્રાપ્ત કરવાની સાચી સમજ મનુષ્ય જન્મની સાર્થકતા શેમાં છે? વગેરે વિષયેાની સુંદર છણાવટ આ પુસ્તકમાં કરવામાં આવી છે. જીવનનેા વિકાસ સાધવા ઇચ્છનાર દરેકને આ પુસ્તકના વાંચનથી ઉપયેાગી માર્ગદર્શન મળશે.

જૈન પ્રકાશ

## યેાગ દર્શન અને યેાગ સમાધિ

આ પુસ્તકના લેખકશ્રી "વિશ્વ શાન્તિ ચાહક" જૈન સાહિત્યના ઊંડા અભ્યાસી હેાવા સાથે યેાગ વિદ્યાનું શાસ્ત્રીય જ્ઞાન ધરાવે છે. તેમણે યેાગ વિદ્યા વિષયક કેટલા પ્રમાણભૂત સંદર્ભ ગ્રંથેાની સહાય લઈ, જૈન યેાગશાસ્ત્રોના આધારે ઉપરના ગ્રંથનુ આયેાજન કર્યું છે. યેાગ કેાને કહેવાય, તેનેા પ્રભાવ શું, યેાગ સમાધિ પર્યંતનાં આઠ અંગેા, ઉપરાંત ભકિતયેાગ, કર્મયેાગ, ધ્યાનયેાગ, સમાધિયેાગ, વિવિધ પ્રકારના પ્રાણાયામેા, દરેકની ક્રિયા પદ્ધતિ અને તેના લાભેા વગેરે વિષયેા આ પુસ્તકમાં વિશદ રીતે સમજાવવામા આવેલ છે. યેાગના અભ્યાસીએા તથા યેાગ સાધકેાને આ પુસ્તક ઉપયેાગી અને માર્ગદર્શક બની રહેશે.

મુંબઈ સમાચાર

પરમ પૂજ્ય મહાસતીજીએ 'યોગ દર્શન અને યોગ સમાધિ' પુસ્તક લખી યોગના પુસ્તકોમા એક સુંદર વધારો કર્યો છે. આ પુસ્તકની વિશેષતા એમાં અપાયેલા દૃષ્ટાંતોની છે. તેથી પુસ્તક નીરસ થતું અટકી જાય છે. દરેક દૃષ્ટાંત મનનીય છે. તે સાથે સાથે યોગના વિવિધ અંગોની વિધ્વતપૂર્ણ માહિતી પણ પુસ્તકમાં રહેલી છે. જે વાચશે તે પામશે. માટે આ પુસ્તકનો જેટલો પ્રચાર થાય એટલો દરેક વાચકે કરવો જોઈએ પુસ્તકનુ ગેટ-અપ પણ સારું છે ને અક્ષરોના ટાઈપ પણ મોટા છે, જેથી દરેક જણ શ્રમ વગર રસ-પૂર્વક વાંચી શકે તેમ છે.

હરિપ્રસાદ સ્વામિનારાયણ
બી. એ. બી. કોમ, એલ. એલ. બી.

કડવા પોળ,
દરિયાપુર, અમદાવાદ.

## સમ્યક્ સાધના

અજ્ઞાન જીવોને આત્મશકિતનું ભાન કરાવી ચૈતન્યશકિતનો પરિચય મેળવવામા સહાયક નીવડે એવા ઉપયોગી સાધનોની સરલ સમજણ આ પુસ્તકમા આપવામાં આવી છે. સંસાર બંધનથી મુકત થવાની ઇચ્છા ધરાવતા મુમુક્ષુઓને આ પુસ્તક પ્રેરણાદાયી બની રહેશે.

મુંબઈ સમાચાર

## યોગ સાર

શ્રીમદ્ યોગી-દુદેવે સંસ્કૃત શ્લોકોમા રચેલા આ ગ્રંથના મૂળ શ્લોકો ( ગુજરાતી લીપીમાં ) ગુજરાતી અનુવાદ સાથે અત્રે રજૂ થયેલ છે. સંસારનાં દુઃખથી ભયભીત બનેલા જીવોને આ ગ્રંથમાં ઉદ્બોધન કરવામાં આવેલ છે,

મુંબઈ સમાચાર

# વિશ્વ અભ્યુદય જ્ઞાન મંદિરના પ્રકાશનો

| | નામ | મૂલ્ય રૂા. પૈસા |
|---|---|---|
| ૧ | યોગદર્શન અને યોગસમાધિ | ૧૦—૦૦ |
| ૨ | ઉત્થાન અથવા ભાગ્ય શર્જન નવનિર્માણ | ૨—૨૫ |
| ૩ | જીવન સંજીવની ભા–૧ | ૨—૨૫ |
| ૪ | વિચાર શક્તિનો અદ્ભુત પ્રભાવ ભા. ૨–૩ | ૬—૦૦ |
| ૫ | સંસારમાં સુખ ક્યાં છે ભા. ૧–૨ | ૧—૫૦ |
| ૬ | સમ્યક્ સાધના | ૧—૫૦ |
| ૭ | પરમાત્મપ્રકાશ | ૦૦—૮૫ |
| ૮ | બંધનમુક્તિ રહસ્ય | ૦૦—૭૦ |
| ૯ | યોગ સાર | ૦૦—૫૦ |
| ૧૦ | દિવ્યપંથનો યાત્રી | ૦૦—૩૦ |
| ૧૧ | પર્યુષણ આરાધના | ૦૦—૩૦ |
| ૧૨ | પ્રેમ સુધાનું પાન કરો અને રોગમુક્ત બનો | ૦૦—૧૫ |
| ૧૩ | ભાવ સામાયિક | નિત્ય સ્મરણ |

# શુદ્ધપત્ર

| પૃ. | લાઈન | અશુદ્ધ | શુદ્ધ |
|---|---|---|---|
| ૧૧૬ | ૫ | કારણુ ભયેા, | અકારણુ ભયેા. |
| ૧૩૪ | ૮ | જ્વર જ નહતેા | જ્વર ઉતરતેા જ ન હતેા. |